Sorina Soescu Silvia Soescu

Retete în dieta de detoxifiere

2015

LEDA

Mulțumiri şi recunoştință tuturor doamnelor şi domnişoarelor care ne-au trimis sau descris rețete şi fotografii.

Recunoştință MAXIMĂ Creativității feminine.

Mulțumiri pacienților şi tuturor prietenilor noştri pentru întrebările zilnice, ce ne "provoacă" să căutăm şi să încercăm noi drumuri, pe care nu le-am mai străbătut înainte.

Mulțumim partenerilor de viață, pentru răbdare şi susținere continuă.

Mulțumim Energiei care suntem şi Corpurilor noastre minunate, create de Divin, care au rezistat şi rezistă tuturor experiențelor la care le supunem.

CUPRINS:

INTRODUCERE 7

CAPITOLUL 1
Varianta optimă pentru "dieta raw" (nepreparată termic) 10

CAPITOLUL 2
Rețete 15
2.1 - Rețete pentru mic dejun (prima masă a zilei) 15
2.2 - Gustări rapide 18
2.3 - Alte gustări şi aperitive 21
2.4 - Supe şi ciorbe 24
2.5 - Salate 31
2.6 - Feluri de mâncare principale 40
2.7 - Deserturi 47

CAPITOLUL 3
Alimentație pentru nou-născuți şi bebeluşi 56

CAPITOLUL 4
Diete pentru detoxifiere şi curățire a organelor şi sistemelor 71

CAPITOLUL 5
Soluții pentru diferite circumstanțe 85

CAPITOLUL 6
Cum putem să depăşim "POFTELE" şi "TENTAȚIILE" 92

ÎN ÎNCHEIERE
În loc de CONCLUZII 97

ANEXĂ CARTE 99
Articole 100
Partea I 100
Partea a II-a 104
CE SE ÎNTÂMPLĂ CU NOI? 138
Partea I 138
Partea a II-a 144
Partea a III-a 153
Partea a IV-a 159
Partea a V-a 164
Partea a VI-a 169

CAPITOLUL 1

Varianta optimă pentru "dieta raw" (nepreparată termic)

(varianta "propusă" şi agreată de Robert Morse şi de majoritatea bărbaţilor care s-au apucat de "mâncarea" crudă):

CUMPĂRAŢI FRUCTE ŞI LEGUME CRUDE – SPĂLAŢI BINE (sau DECOJIŢI) şi MÂNCAŢI!

Sau CULEGEŢI DIN POM ŞI MÂNCAŢI.

Adevărata ALIMENTAŢIE RAW – alimentaţia SIMPLĂ – se face conform legilor Naturii. În Natură, când ne plimbăm, găsim UN SINGUR FEL DE POM FRUCTIFER şi consumăm UN SINGUR FEL DE FRUCT, până ne săturăm (apare "natural" şi "normal" semnalul de "stop" interior, că nu mai dorim, că suntem "sătui").

În Natură nu există farfurii, furculiţe, cuţite şi linguri, nu există blendere, storcătoare sau alte aparate şi mai ales – NU EXISTĂ animale care să consume "salate" – adică "amestecuri" de 2, 3 şi mai multe ingrediente odată.

Acest tip de "alimentaţie" – este "specific" hranei gătite – întrucât alimentele preparate termic NU MAI AU GUST – toate "bunătăţile" din ele (uleiurile volatile, enzimele, mineralele, vitaminele, neurotransmiţătorii, alte substanţe active) se regăsesc în ABURII mâncărurilor (care MIROS MAI BINE decât GUSTUL propriu-zis a ceea ce rămâne în farfurie).

De aceea, o mâncare gătită "miroase" bine, în schimb senzaţia gustativă este de multe ori dezamăgitoare (şi este nevoie să fie "acoperită", mascată sau ajustată cu sare, piper, plante aromatice, condimente sau alte "trucuri").

Pentru că multe lume are în continuare DEPENDENŢA EMOŢIONALĂ, MENTALĂ ŞI FIZICĂ de alimentaţia gătită – şi EFECTIV – nu poţi desfiinţa din prima bucătăria cuiva (poţi încerca, dar creezi UN ŞOC interior prea mare!) – vom continua să prezentăm ceea ce considerăm "VARIANTE DE TRANZIŢIE" de reţete "crude" (numite raw-vegane – sau gătite fără prepare termică) şi reţete "vegetariene" (gătite încă cu preparare termică, dar având DOAR ingrediente VEGETALE = legume, fructe, seminţe, amidoane fără gluten şi germeni).

Întreaga noastră carte este dedicată acestor reţete.

Chiar dacă uneori reţetele par mai complicate – când sunt bine înţelese veţi descoperi că nu este atât de greu să găteşti DOAR cu legume, fructe şi ingrediente naturale.

Partea de "gătit" = preparat sau nepreparat termic, rămâne de multe ori alegerea în perioadele de Sărbători, în care cei aflaţi în detoxifiere "poftesc" la vechile feluri de mâncare, cu care cei din familie încă se mai răsfaţă.

În alte zile, se poate mânca SIMPLU – pe varianta lui Robert Morse – adică cumpăraţi fructe, decojiţi şi mâncaţi!

Nu aveţi nevoie să petreceţi timp făcând la blender, la juicer sau la deshidrator feluri complicate.

Ci pur şi simplu – MÂNCAŢI FRUCTE DUPĂ POFTA INIMII, până vă săturaţi.

Faceţi economie de timp, economie de energie (pentru digestie) şi economie de luarea deciziei (ce, când şi cât mănânc).

Permiteţi-i corpului să se simtă "răsfăţat" de cea mai simplă şi naturală alimentaţie cu putinţă – culegerea din Natură şi consumul.

Schimbarea alimentaţiei unei persoane nu este un proces uşor.

Ştiu că pare SIMPLIST când vă prezint lucrurile aşa: spălaţi, decojiţi şi mâncaţi.

Pentru că oamenii sunt obişnuiţi de o viaţă cu COMPLICAŢIILE şi "PREPARĂRILE".

Şi efectiv NU CONCEP SIMPLITATEA.

Prima dată când am început "dieta simplă" a fost realmente UN ŞOC pentru mintea mea (Sorina). Îmi amintesc şi acum primul prânz luat cu un platou de fructe, pe care aveam mere şi pere – decojite şi tăiate bucăţi.

Mi s-a părut FOARTE CIUDAT să nu mai miroasă a mâncare gătită în bucătărie (şi în întreaga casă) – să nu ne mai "adunăm" cu toţii la masă – ci fiecare să-şi consume fructele rapid – şi gata (masa a durat 15 minute!).

Mi s-a părut ciudat să nu stăm mult la masă, să nu avem vase de spălat după masă şi să facem acest lucru – de trei ori pe zi.

În primele zile de dietă cu fructe şi legume SIMPLE – m-am trezit că am atâta timp la dispoziţie şi ziua trece atât de greu – încât am resimţit DISCONFORT FIZIC REAL.

Mi-a fost FRICĂ de tot procesul.

Totul era atât de straniu – de neobişnuit – de necunoscut!

Apoi, zi după zi – m-am obişnuit – mi-a devenit un "nou normal" – această alimentaţie simplă (să-mi iau fructe – să le curăţ şi să le mănânc).

Dacă vreau ceva "preparat" – îmi fac un suc de fructe sau un smoothie (la blender) – dar şi acestea durează relativ puţin (mai mult durează spălatul instrumentelor de bucătărie! Dar m-am obişnuit).

Pot înţelege toate stările prin care va trece o persoană care alege să consume întreaga zi – DOAR SUCURI – sau doar fructe – sau chiar să facă post negru o zi întreagă.

Am început să mă obişnuiesc să am mult timp la dispoziţie – şi atunci când mai prepar o salată de legume – mi se pare că pierd o mulţime de timp cu "gătitul" (comparativ cu "simplitatea" consumului de fructe!).

ŞTIU că orice schimbare alimentară se poate face DOAR TREPTAT – pas cu pas – cu răbdare (şi cu sprijinul celor din familie).

Iar de multe ori – familia NU DOREŞTE SCHIMBAREA.

De aceea, este nevoie de DIPLOMAȚIE, de STRATEGIE şi de multă RĂBDARE să puteți introduce treptat rețete şi idei din prezenta carte în mesele zilnice – astfel încât "tranziția" să se facă atât de neobservat şi de la o zi la alta – încât ceilalți să nici nu realizeze când mare parte din alimentația lor devine "mai sănătoasă" şi "mai plină de viață".

NU VĂ LUPTAȚI CU CEI DIN FAMILIE.

PIERDEȚI ENERGIE şi "LUPTELE" sunt INUTILE.

Stimate doamne, învățați de la miile de ani de istorie "masculină" din cărțile noastre.

Niciodată războaiele proiectate şi întreprinse de bărbați nu s-au soldat cu victorii reale. Războaiele sunt, în sine, doar înfruntări de EGO-uri în care TOATĂ LUMEA PIERDE.

Să aducem în bucătăria noastră (şi în organismele noastre) ENERGIA FEMININĂ a PERSUASIUNII, a RĂBDĂRII şi mai ales, a dorinței de SĂNĂTATE pentru noi şi pentru familia noastră.

SĂ RE-ÎNVĂȚĂM "ARTA CREATIVITĂȚII" ÎN BUCĂTĂRIE şi să transformăm "laboratorul" în care intrăm zi de zi, uneori de mai multe ori pe zi (bucătăria) în cel mai minunat loc de "experimentare şi creație pentru un nou viitor al familiei noastre.

VARIANTA OPTIMĂ pentru dieta umană este ALIMENTAȚIA SIMPLĂ – NEPRELUCRATĂ TERMIC – de fapt CONSUMUL DE FRUCTE.

Culegem – spălăm – decojim (la nevoie) şi consumăm.

Aceasta este SINGURA ECUAȚIE de reținut pentru oricine dorește să se apuce de dietă.

Dacă reuşiți să aplicați PRINCPIUL SIMPLU AL NATURII – nu mai este nevoie să citiți nici măcar o singură pagină din restul cărții.

Aplicați acest principiu – iar organismul vă va fi recunoscător.

Nu vă trebuie "buget" super-mare şi nici cine ştie cât timp la dispoziție.

Aveți nevoie doar să vă faceți aprovizionarea cu fructe şi legume (mai ales "fructele" legumelor – tip roşii, castraveți, ardei şi dovlecei) – să fie disponibile în casă.

Şi atunci când vi se face foame – luați ceea ce doriți şi mâncați.

3, 4 sau 5 mere odată (până vă săturați)

sau

3, 4 sau mai multe banane odată (la fel, până vă săturați)

sau

1 kg de struguri sau mai mult (până vă săturați)

sau

1-2 castraveți şi o mână de roşii cherry

Mâncați ce simțiți nevoia, fructe mai dulci, mai semiacide sau acide, sau fructe "sărate" ale legumelor (veți descoperi gustul "sărat" al roşiilor şi ardeilor – dacă veți învăța să le mâncați simple, ca atare, crude).

Şi veți căuta continuu în piețe fructe şi legume CU GUST BUN.

Pentru că atunci când le veți consuma "ca atare" – nu vă veți mai mulțumi cu orice. Nu veți mai fi "satisfăcuți" cu oricare măr sau roşie sau ciorchine de struguri.

Ci veți căuta produse GUSTOASE, VITALE, VIBRANTE şi SATISFĂCĂTOARE pentru corp.

Veți descoperi că produsele bune calitativ, cultivate cu dragoste şi fără adaosuri de substanțe chimice, sunt necesare în alimentație în cantități mici (corpul se va sătura relativ repede consumându-le).

Iar produsele "umflate" cu chimicale şi pline de apă – sunt necesare în cantități mai mari – întrucât organismul nu se simte "mulțumit" cu cantități mici (probabil că are nevoie de multe fluide pentru a putea elimina reziduurile toxice care intră odată cu fructele/legumele).

De câte ori puteți să vă luați fructe şi legume BIO, organice sau cultivate simplu, la țară – faceți-o.

Dar şi dacă nu reuşiți acest lucru, folosiți fructele şi legumele din magazine.

Orice fel de fruct este mai bun decât niciunul.

Chiar dacă au fost stropite şi "îmbibate" în substanțe chimice, fructele au totuşi avantajul că sunt încă "vii" – că sunt alimente în care încă există ENZIMELE vitale de care are corpul nevoie.

Un corp puternic va putea prelua din fructele şi legumele consumate tot ce are nevoie şi să elimine (prin căile "naturale" – urină, fecale, transpirație) reziduurile care intră odată cu alimentele.

Veți descoperi că fructele şi legumele intensifică eliminările intestinale (la începutul dietei, majoritatea persoanelor va avea probleme de balonări, gaze, evacuări intestinale mai accentuate) – dar în câteva luni, intestinele se vor obişnui şi toleranța la "cruditați" devine din ce în ce mai bună, în timp.

Adoptarea TREPTATĂ a dietei SIMPLE, cu fructe şi legume – ajută corpul să nu treacă prin stări de neplăceri evidente şi accentuate.

De aceea recomandăm folosirea treptată a rețetelor din această carte – înainte de adoptarea acestui STIL SIMPLU DE ALIMENTAȚIE (citiți cu atenție Capitolul 4 al prezentei cărți, înainte de a pune în aplicare orice măsură de detoxifiere prin dietă).

Aşa cum vă mai spuneam – TRECEREA LA ALIMENTAȚIA SIMPLĂ NU ESTE UŞOARĂ.

Nici corpul fizic şi nici mintea noastră – NU SE ÎMPACĂ UŞOR CU IDEEA "întoarcerii în Natură".

Ne va lua luni şi ani de zile să "rupem" dependențele alimentare (despre care vom discuta pe larg la capitolul "Pofte" şi "Tentații") şi să nu mai producem conflicte în jurul nostru datorită alegerilor alimentare.

Veți descoperi că ALIMENTAȚIA este CENTRUL VIEȚII FIINȚEI UMANE.
Şi orice "intervenție" la nivelul ei AFECTEAZĂ ÎNTREAGA VIAȚĂ A OMULUI.
De aceea SCHIMBĂRILE DE DIETĂ – sunt foarte grele şi necesită MULT TIMP.

Pentru uşurarea "tranziției" spre o alimentație cât mai SIMPLĂ şi SĂNĂTOASĂ vom prezenta, în capitolul următor, multe rețete grupate pe tipuri de mese – cu explicații şi exemplificări, comentarii şi ilustrații. Iar la Capitolul 4 vom descrie Strategii şi Variante de diete de detoxifiere – prin care se poate trece treptat, pas cu pas, în ritmul fiecărei persoane.

Spor la citit (şi gătit) tuturor!

CAPITOLUL 2

Rețete

În prezentul capitol nu intenționăm o colecție extensivă de rețete – ci dorim să prezentăm doar câteva idei, sugestii, modele şi exemple de feluri de mâncare în care legumele şi fructele reprezintă ingredientele principale.

Aşa cum v-am menționat deja, rețetele sunt atât din experiența personală a autoarelor cărții, dar şi colectate de la diferite alte doamne şi domnişoare care au fost continuu alături de noi în proiectul scrierii prezentei cărți.

Le-am grupat pentru uşurința găsirii pe "tipurile de mese ale zilei" – dar toate produsele din rețete pot fi folosite după dorința şi nevoile fiecărei persoane.

2.1 – Rețete pentru mic dejun (prima masă a zilei)

Fructe pentru micul dejun

Platoul de fructe reprezintă cea mai rapidă şi simplă opțiune pentru un mic dejun.

Nu orice fel de fructe pot fi servite dimineața pe stomacul gol, fiecare persoană având nevoie fie de o discuție cu medicul care se ocupă de detoxifiere – fie de o testare personală (pentru a descoperi dacă poate consuma şi digera fructele, ca atare, fără nicio prelucrare).

Pepenele roşu este unul dintre cele mai bine primite şi tolerate fructe, de cea mai mare parte din persoane (dacă aveți probleme de fiere, de ficat, sau acidoză limfatică stagnantă, pepenele roşu va declanşa dureri intestinale şi vă va agrava).

La fel şi pepenele galben – mai ales atunci când este dulce, bine copt şi foarte aromat.

Se poate mâncat un platou plin – după voia inimii persoanei (nu există limită de cantitate, se consumă cât permite capacitatea stomacului persoanei).

Strugurii – sunt o altă categorie de fructe foarte bine primite la micul dejun – în special strugurii albi, dar şi cei roşii/negri, atunci când sunt copți şi foarte dulci.

Fructele dulci şi zemoase sunt cel mai bine primite dimineața, pe stomacul gol.

Unele persoane pot consuma dimineața 3-4 sau mai multe pere. Sau 3-4 sau mai multe fructe de mango (dulci şi coapte) ori un platou de ananas (dulce şi copt).

Cireşele foarte dulci şi coapte, sunt alte fructe care pot fi servite dimineața.

Piersicile – de asemenea dulci şi coapte, pot fi servite dimineața.

Vom descoperi că organismul nu primeşte prea bine fructele acide şi semi-acide dimineața, deşi vom vedea ca sucul de portocale (foarte dulci) proaspăt stors reprezintă un alt mic dejun consistent.

Dar sucul are un alt mecanism de absorbție decât cel al fructului întreg, aşadar, vom fi atenți la toate aceste diferențe de reacție.

Sucuri de fructe (fresh-uri)

Dacă persoanele sunt într-o stare de acidoză (stagnare limfatică) importantă, atunci li se recomandă mai degrabă sucurile de fructe proaspăt stoarse, în locul consumului de fructe, ca atare.

Sucurile de fructe vor fi digerate şi absorbite foarte uşor în tractul digestiv – indiferent cât de blocat şi stagnant este acesta – iar energia pe care o consumă corpul cu digestia lor este mică.

Se preferă prepararea proaspătă şi consumarea sucurilor imediat după preparare – pentru a putea beneficia de toate enzimele şi vitaminele aduse de fructe.

Dacă persoana doreşte să consume suc de fructe în tot cursul zilei, atunci îşi poate prepara o cantitate mai mare, pe care o va păstra într-un termos până la 24 de ore. Vitaminele şi enzimele dispar după prima oră, dar se păstrează fructoza şi restul mineralelor care vor ajuta corpul să-şi mențină tonusul şi energia pe întreaga zi.

Fructele coapte, spălate bine, se vor tăia bucăți şi transforma în suc cu ajutorul unui storcător prin presare (sau storcător melcat) numit şi "slow-juicer" (diferit de storcătorul centrifugal). Se preferă storcătorul prin presare, întrucât în procesul producerii sucului nu încălzeşte pulpa fructelor şi nu duce la pierderea enzimelor (prin încălzire, ca la cel centrifugal).

Sucul proaspăt se consumă imediat după preparare.

Se pot consuma 2-3 pahare de suc de fructe proaspăt preparat, la micul dejun.

Se va prefera sucul din fructe dulci, bine coapte – cum este sucul de pepene, de struguri, de mere (coapte), de pere, de mandarine, de portocale (dulci, coapte), de rodii (dulci, coapte), de ananas (dulce, copt) sau altele.

Înainte de înghițire, fiecare gură de suc "fresh" de fructe se va ține bine în gură, pentru a se amesteca cu salivă şi a permite începerea procesului digestiv (vă amintim că digestia carbohidraților – cum este fructoza din fructe – începe chiar din gură, sub acțiunea unei enzime din salivă, numită amilaza).

Sucul de fructe proaspăt stors este UN ALIMENT, nu o băutură şi se va savura gură cu gură, încetul cu încetul (nu se dă paharul pe gât – ca la apă – deşi nici la apă nu ar trebui făcut acest lucru! Orice intră în corp, are nevoie să fie "prelucrat" la nivelul gurii, mai întâi – pentru a declanşa reacții care informează corpul despre ceea ce intră în interiorul său).

Învățați să "mestecați" lichidele – apa, supele, ceaiurile – dar în special sucurile de fructe obținute prin presare la rece – pentru a ajuta procesul de digestie şi pentru a permite corpului să funcționeze optim.

Smoothie – amestecuri la blender pentru micul dejun

Aceste variante de amestecuri la blenduri înlocuiesc cu succes iaurturile sau laptele bătut, şi pot fi considerate "iaurturi vegetale".

Sunt consistente, sunt sățioase (țin de foame ore întregi) şi se prepară foarte rapid şi uşor. Sunt uşor de digerat (se recomandă persoanelor care nu pot digera fructele, ca atare – sau celor aflați într-o stare avansată de acidoză, la începutul detoxului; se recomandă şi copiilor, adolescenților – mai ales înainte de plecarea la grădiniță şi/sau şcoală).

Spre deosebire de lactate, care au mereu acelaşi gust, "iaurturile vegetale" pot avea gusturi variate, funcție de fructele şi aromele care se combină în blender.

Există multe posibile amestecuri tip Smoothie ("iaurturi vegetale") şi vă vom prezenta doar exemple, pentru a fi inspirați în a vă crea propriile rețete.

Kaki (persimmon), banane şi pere

Lunile noiembrie-decembrie – aduc pe piață fructe exotice cu textură şi gusturi interesante, din care se pot prepara amestecuri extrem de gustoase, atât pentru micul dejun, cât şi pentru gustările de după-amiază.

Combinați 3-4 kaki foarte moi (atunci sunt copți şi dulci, în rest sunt prea tari şi acri), cu 2 banane şi 1-2 pere moi, adăugați puțină vanilie pisată şi/sau un vârf de praf de ghimbir, puneți la blender 1 minut – şi la final, serviți cu puțină coajă rasă de lămâie sau portocală deasupra.

Banane, fructe de pădure şi frunze verzi

Banane (2-3 bucăți foarte coapte, cu coaja aproape neagră), căpşuni (zmeură, mure, afine, coacăze) şi frunze verzi (2-3 frunze salată, spanac, rucola, pătrunjel) – reprezintă un amestec ideal pentru micul dejun.

Banane şi diferite fructe

Gustul poate fi variat funcție de fructele cu care se combină bananele – ce pot fi diverse fructe exotice, precum kiwi, ananas, mango, rodii, fructul pasiunii sau altele – sau fructele de pădure mai sus menționate.

Pepene galben *(câteva bucăți),* ***avocado şi căpşuni*** – este un alt amestec posibil de smoothie – în timpul verii (căutați pepene galben cantalup, care este foarte dulce şi aromat).

Se pot face orice fel de amestecuri tip smoothie – din orice combinație de fructe foarte dulci şi fructe mai zemoase şi acrişoare – la care se pot adăuga fie frunze verzi (câteva), fie semințe mici (1 linguriță) – semințe susan, in, cânepă sau chia.

Legume, leguminoase pentru micul dejun

Sunt multe persoane care nu pot consuma deloc fructe crude. Sub nicio formă, nici măcar suc sau smoothie (variantele "predigerate" ale fructelor).

Când se întâmplă acest lucru, ştim cât de intoxicat este corpul acestor persoane.

Ştim că procesul de detoxifiere va fi lent şi de lungă durată.

Cu multă răbdare, putem începe detoxifierea folosind legumele – o categorie de alimente inferioară (energetic) fructelor, dar încă vie şi activă asupra organismului.

Foarte multe dintre programele de detoxifiere din lume utilizează frunze şi legume (sucuri din rădăcinoase, de exemplu) în procesele de detoxifiere – şi obţin succese notabile în multe situaţii.

Da, şi legumele, şi sucurile verzi – pot ajuta la detoxifiere într-o oarecare măsură – până la un moment dat, în care va trebui oricum să se treacă pe fructe, dacă dorim să mergem mai în profunzime cu detoxifierea.

Pentru micul dejun – în situaţia în care nu se vor putea folosi fructele – vom recomanda gustări din legume crude şi paste tartinabile (de exemplu – ardei graşi, ardei capia sau gogoşari – umpluţi cu pastă de avocado = guacamole – sau cu pastă de măsline, sau cu pastă de seminţe de floarea soarelui sau migdale (vezi reţetele la "Gustări rapide"), pastă de năut, pastă de linte, pastă de mazăre sau pastă de fasole, sau diferite paste tartinabile din tofu.

Alături de aceste gustări – recomandăm un suc proaspăt stors de morcovi, ţelină sau sfeclă, cu un pic de măr (sau orice alte combinaţii de legume cu puţine fructe – cu măr sau suc de portocală) – cât poate tolera persoana respectivă.

Singurele cu efect tip detoxifiere asupra organismului sunt fructele şi legumele crude (vom repeta de nenumărate ori acest lucru), de aceea fiecare persoană va identifica legumele şi sucurile de fructe pe care le poate folosi la micul dejun – pentru a începe ziua cu "alimente vii".

2.2 – Gustări rapide – pentru oameni grăbiţi

Reţete tartinabile

Toate aceste reţete se pot face extrem de rapid, în câteva minute, folosind un blender din bucătărie.

Ca şi suport de tartinare (adică pe ce veţi întinde crema obţinută) veţi putea folosi ardei de orice fel (ardei graşi, ardei capia sau gogoşari), bucăţi de castravete, bucăţi de morcovi sau tulpini de ţelină, foi de salată, de varză, de kale sau foi de andive.

Un alt fel de suport de tartinare pot fi felile din cereale fără gluten (cum sunt feliile din hrişcă, feliile din quinoa, feliile din făină de castane sau feliile multigrane – din orez, hrişcă şi quinoa – disponbiile în toate magazinele naturiste sau raioanele de dietă ale magazinelor obişnuite).

Vă prezentăm câteva exemple de reţete tartinabile rapide – care pot fi servite fie dimineaţa, fie la masa de seară – fie la orice fel de gustare în timpul zilei – putând fi şi nişte variante excelente pentru servit musafirii sau pentru orice masă cu invitaţi.

Humus rapid (o cutie de hummus de la firma Darinne şi o cutie de pastă tahini, tot de la Darinne.

Guacamole rapid (într-un castron, 1-2 avocado moi, cu zeamă de la o lămâie, o roşie tăiată cubuleţe şi o ceapă tăiată cubuleţe, cu un praf de coriandru şi puţină sare de Himalaya, după gust); aceeaşi reţetă poate fi făcută şi mai rapid la un blender, obţinându-se o consistenţă mai omogenă de pastă.

Salsa de kaki rapid (la blender – 2-3 fructe kaki foarte moi, 2-3 roşii, mărar şi ceapă verde);.

Pastă tartinabilă castraveţi (castraveţi, avocado, lămâie, usturoi după gust, mult mărar – totul dat prin blender şi transformat în pastă).

Tofu cu ardei – un calup de tofu (nesărat, sau din cutii din Inedit sau Soyavit), cu seminţe de susan, ardei capia roşu sau gogoşari roşii, tomate (roşii) – amestecat la blender.

Tofu cu mărar – un calup de tofu se amestecă la blender cu seminţe de cânepă, mărar şi usturoi (opţional).

Tofu cu rozmarin – un calup de tofu se amestecă la blender cu seminţe de cânepă sau in, rozmarin (sau alte mirodenii, după dorinţă) şi un vârf de linguriţă de turmeric.

Tofu cu tamarind – Pentru un gust mai exotic, când este în sezon (noiembrie – decembrie) puteţi cumpăra şi Tamarind proaspăt (de la raionul de exotice) – şi amesteca pulpa de la Tamarind cu un calup de tofu, adăugând şi puţin chives, ceapă verde sau usturoi verde.

Se pot face şi alte amestecuri exotice, puteţi încerca:

Tofu cu ceapă verde şi mango

Tofu cu chives şi kaki

Beţişoare de castraveţi, morcovi şi ţelină cu guacamole şi salsa de kaki

Ardei capia sau gogoşar cu guacamole

Diferite amestecuri de legume (personalizate).

Am încercat personal mango (mai crud, aşa cum se găseşte în supermarket-uri) cu ardei gras şi mirodenii (praf de curry, de turmeric sau biryani, un amestec indian) amestecat la blender – pe care l-am servit cu beţişoare de castraveţi şi morcovi.

Dar şi dovlecel, cu roşii şi ardei gras, ierburi tip mărar şi pătrunjel şi condimente – toate amestecate la blender.

Deveniţi cât de creativi reuşiţi – cu orice fel de legume şi fructe găsiţi pe piaţă.

Salate rapide

Salatele rapide se pot prepara folosind amestecul de frunze diferite pentru salate, disponibil la orice super-market (în ambalaj de plastic, prespălate şi tăiate,

gata de folosire) – la care să adăugăm propriul dressing – obținut acasă cu ajutorul unui blender.

Vă prezentăm câteva exemple de dressing-uri ce pot fi obținute foarte rapid în bucătărie, folosind fructe, legume şi alte mirodenii

Dressing din kaki, zeamă de lămâie (sau portocală, dacă este mai acră), chives (ceapă verde), mărar (sau oregano, măghiran) şi o linguriță de turmeric

Dressing din suc de portocală, semințe de susan (pin) şi semințe de fistic, suc de la o lime (lemonadă), ceapă verde, puțin ghimbir proaspăt şi câteva frunze de pătrunjel (dacă folosiți un blender de mare viteză, tip Vitamix, puteți folosi semințele de susan, dacă folosiți un blender obişnuit, folosiți semințele de pin).

Dressing din suc de portocală, roşii cherry, semințe de susan sau cânepă, ceapă verde, rozmarin, busuioc şi o bucățică de sfeclă roşie. Opțional puțin ghimbir sau ardei iute.

O mulțime de "salate" foarte "satisfăcătoare" pot fi rapid "asamblate" atunci când aveți în casă conserve de leguminoase (fasole roşie, năut, mazăre, păstăi), ciuperci şi boabe de porumb dulce. Să aveți grijă când procurați aceste conserve, să vă uitați pe etichetă – să fie doar apă cu sare (nu şi cu zahăr). Măcar să fie o singură "toxină" şi nu două! Şi puneți la înmuiat în apă legumele din conserve sau tofu (dacă folosiți pentru gust) pentru desărare (dacă aveți timp să o faceți).

Dacă nu – folosiți zeamă de lămâie pentru a mai ajuta organismul în digestie!

Exemple de "salate rapide" şi sățioase:

Salată de rucola cu portocale şi năut – cu zeamă de lămâie şi eventual semințe de cânepă sau in (şi/sau puțin germeni de lucernă sau ridichi).

Salată de mazăre cu tofu, ceapă verde şi morcov ras (rapid, pe răzătoare).

Salată verde (gata tăiată, în pungi de plastic) cu ciuperci (din conservă) şi ardei capia tăiat mărunt.

Salată verde cu praz şi măsline (nesărate)

Salată de fasole, ceapă verde, roşii cherry şi porumb dulce

O exemplificare de salată "rapidă" (rețeta Silviei)

Salată de fasole roşie

Ingrediente: o conservă de fasole roşie, o ceapă roşie, câteva roşii cherry, 2 linguri de porumb, câțiva gogoşari murați (pentru acrit), roşii uscate şi tofu (pentru a nu mai adăuga sare)

Important este să ştiți că pentru a fi "sățioasă" şi a fi folosită ca şi fel de mâncare, o salată "rapidă" va conține pe

lângă vegetale crude (frunze verzi) şi rădăcinoase (ceapă verde, usturoi, praz, morcovi, țelină, gulie, ridichi, napi) sau "fructe" ale legumelor (roşii, ardei, castraveți, dovlecei).

O salată poate avea în combinație şi FRUCTE EXOTICE, în special fructele acide (tip lămâie, portocală, pomello, mango) sau avocado (un fruct mai gras) – dar pentru a şti ce tipuri de combinații vă plac, va trebui să experimentați o perioadă de timp – şi doar ulterior să ştiți cum să combinați rapid ingredientele favorite.

De asemenea, o salată "de tranziție" – necesită şi componente "mai consistente" – tip leguminoase, ciuperci, germeni (vlăstari) sau ocazional semințe mici (in, susan, cânepă sau chia).

Majoritatea rețetelor prezentate în carte nu conțin alte grăsimi, cu excepția avocado-ului, cocos-ului, măslinelor şi semințelor mici.

Aşadar – o salată "rapidă" înseamnă VEGETALE (frunze) + LEGUME + PROTEINE (eventual şi fructe exotice).

Fiți creativi şi veți reuşi să consumați mereu ALT fel de amestec – ALTĂ aromă şi să aveți o EXPERIENȚĂ NOUĂ LA FIECARE MASĂ.

2.3 – Alte gustări şi aperitive

Raw-vegane:

Pastă de măsline – măsline negre sau verzi (lăsate câteva ore la desărat), cu ceapă verde şi/sau usturoi (după gust) şi semințe de cânepă (sau semințe de pin) – se amestecă la blender

Pastă de semințe: caju, semințe de floarea soarelui, dovleac, migdale, alune sau muguri de pin (semințele se hidratează, alături de semințe de hrişcă) timp de 2-3 ore, usturoi şi busuioc (sau ceapă verde, praz sau leurdă, în loc de usturoi, sau împreună cu acesta – funcție de gust) – totul se prepară la blender.

Pastă de migdale cu morcovi (migdale hidratate, morcovi şi mărar, cu sau fără puțin usturoi şi ceapă verde, funcție de gust – totul se amestecă la blender)

Pastă de migdale cu ceapă verde (migdale hidratate, un vârf de linguriță de turmeric şi ceapă verde, opțional busuioc, oregano sau măghiran – totul se amestecă la blender).

Pastă de semințe de floarea soarelui cu spanac – se hidratează semințele şi se amestecă la blender cu spanacul, cu zeamă de lămâie şi opțional cu usturoi şi/sau ceapă verde.

Pastă din ciuperci – pleurotus, champignon, sau ciuperci de pădure (bureți, gălbiori etc.), mango, lămâie, puțin caju hidratat, semințe de cânepă, usturoi (opțional), mărar, turmeric – toate ingredientele se amestecă la blender.

Pastă din mango cu condimente – se folosesc 1-2 mango (chiar mai necopt, să fie dulce-acrişor – cei din comerț sunt perfecți), puțină ceapă verde

(sau chives) şi (opțional) un sfert sau jumătate de avocado – la care se va adăuga o linguriță de turmeric, o linguriță de Biryani (condiment indian) şi o linguriță de sumac – totul se dă la blender bine şi se serveşte cu praf de sumac presărat deasupra. Se va servi cu "beţişoare" din castraveți şi felii de roşii bine coapte (este foarte răcoritor şi foarte uşor pentru masa de seară).

Vegane:

Pastă de linte – se fierbe lintea (portocalie sau verde, după gust şi dorință) la foc mic şi apoi se face piure (la blender sau în farfurie) cu puțin pătrunjel/mărar tocat mărunt şi/sau condimente după gust (chimen, fenicul, ghimbir, sumac etc.)

Pastă de mazăre (sau piure de mazăre) – iese foarte gustos atunci când folosiți mazăre verde proaspătă – înmuiată bine la abur - şi pusă într-un blender cu puțin mărar/pătrunjel/oregană/rozmarin şi o bucățică mică de avocado.

Pastă de fasole ("fasole bătută") – se pot folosi sortimente diferite de fasole (albă/roşie/pestriță/maro/neagră) şi se poate obține mereu un gust diferit. Se fierbe bine fasolea şi când este moale – se pune la un blender de mare viteză împreună cu un morcov, ceapă verde (sau albă) şi condimente după gust (sumac, boia, ghimbir, curry) – se obține un "pateu de fasole" ce poate fi ținut la frigider câteva zile

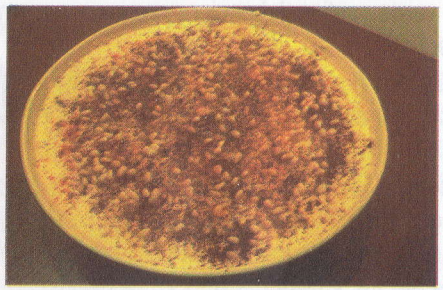
Piure de linte cu păstârnac – se fierb lintea şi păstârnacul şi când sunt moi, se pun la un blender de viteză, cu un morcov (crud), ceapă verde (după gust) şi condimente. Pentru simplitatea rețetei – se poate obține doar un piure simplu de linte cu păstârnac şi puțină ceapă – doar fierbând ingredientele şi apoi pasându-le împreună – şi garnisind cu condimente după gust.

***Hummus de casă* (rețete variate)**

Hummus de la Alex

Ingrediente: 500 g năut lăsat la înmuiat peste noapte, apoi fiert 40 de minute, pastă de susan şi lămâie (după gust), usturoi, curry, turmeric, garam masala.

Decor: muguri de pin, câțiva stropi de ulei de măsline şi multe condimente (sumac, curry, boia, garam masala, boia)



Hummus de la Sorina

Năut fiert sau conservă de năut prefiert (atenție – să fie doar apă cu sare!), combinat cu zeamă de lămâie, o bucățică de avocado (sau puțin unt de cocos), câteva roşii cherry sau 1-2 roşii mai mari şi zemoase şi mărar/pătrunjel/oregano sau rozmarin (după disponibilitate şi preferință).

Totul se amestecă la blender şi se decorează cu bucățele de roşii.

Hummus cu ardei copți

Se amestecă la blender năutul fiert, cu pasta de susan (tahini) şi câteva bucăți de ardei copt, plus puțin usturoi/ceapă verde (după gust şi disponibilitate).

Puteți să vă faceți propria rețetă de hummus (pe Internet veți găsi zeci de variante ale rețetei arabe de hummus).

Preparați-vă propria "pastă de năut" (= hummus) – pe care o puteți depozita câteva zile în frigider - şi o puteți folosi ca şi gustare rapidă – pe o bucată de ardei capia, de ardei gras sau de castravete, sau într-o frunză de salată mai mare (frunzele de kale sunt excelente pentru acest scop).

Frunza de salată (sau de varză) se spală bine, se unge pe o parte cu un strat de hummus, se pun peste acesta bucățele de castravete, de morcov şi germeni diferiți şi se "rulează" frunza ca o "shaworma" sau clătită.

Aveți o gustare sănătoasă şi foarte sățioasă – şi foarte rapid de preparat!

Legume coapte cu guacamole (pastă de avocado)

Se pot folosi mai multe legume: cartofi copți, cartofi dulci (patate) coapte, dovleac copt, sfeclă, țelină sau gulie coaptă, napi la cuptor

Rădăcinoasele coapte – şi dovleacul copt – au aromele lor speciale şi pot fi folosite ca mâncăruri de sine stătătoare (mai ales pentru masa de seară, care are nevoie să fie uşoară şi consistentă) sau pentru gustări (când aveți timp să le preparați – eventual dacă aveți musafiri).

Încercați toate felurile de rădăcinoase la cuptor (spălați rădăcina, fără să îndepărtați coaja şi puneți-o la cuptor într-o tavă, pe o bucată de hârtie de pergament). Majoritatea rădăcinilor trebuie ținute 40-50 minute la cuptor pentru a se înmuia şi pătrunde bine.

Se vor servi cu un sos de avocado numit guacamole (multiple rețete posibile – combinația avocado, zeamă de lămâie, o roşie şi puțină ceapă verde/usturoi – fiind cea mai folosită).

Dacă nu doriți avocado – puteți folosi un sos de roşii – sau chiar un sos de tamarind – pentru variație (tamarind-ul se găseşte la raionul de fructe exotice – fiind o păstaie cu un miez dulce-acrişor care are consistența magiunului. Se colectează pulpa de la 20-30 păstăi de tamarind, îndepărtând coaja şi semințele şi se amestecă cu apă şi un dovlecel tăiat bucăți – la blender. Se obține o pastă interesantă la gust – la care se pot adăuga diferite mirodenii – după dorință – boia, sau ghimbir – sau cardamon).

Multă lume serveşte legumele coapte ca atare – pe lângă o salată de crudităţi (mai ales o salată de verdeţuri – salată verde, salată de spanac, salată de rucola etc.).

Dovleac copt cu salată de sfeclă şi guacamole

Dovleacul copt, făcut la cuptor – se "asortează" excelent la gust cu o salată de sfeclă cu hrean (încercaţi varianta crudă a salatei – radeţi sfecla pe răzătoarea mică, la fel şi hreanul şi cu puţină zeamă de lămâie – amestecaţi-le bine şi lăsaţi-le să se pătrundă până faceţi şi guacamole – pasta de avocado).

Pregătiţi salata de sfeclă şi guacamole în timp ce dovleacul este la copt – 40-50 de minute.

La final – toate componentele sunt gata în acelaşi timp.

Acest fel a reprezentat mâncarea mea de seară favorită în serile friguroase de iarnă – în perioada de tranziţie alimentară – când simţeam nevoia de "gătit" mai ales seara. Dovleacul copt fierbinte, servit cu pasta de avocado şi salata de sfeclă – aducea combinaţia gusturilor principale – dulce – acru – sărat – amar şi iute – şi oferea multă satisfacţie corpului.

Dovlecel, varză de bruxelles şi brocolli la abur – cu sos tahini

Aparatul de gătit la aburi reprezintă uneori un mare ajutor în bucătărie, mai ales la persoanele foarte aglomerate, care nu mai au timp să gătească.

Când ajungeam acasă, după o zi lungă, spălam rapid un dovlecel şi-l tăiam bucăţi, spălam o inflorescenţă de brocolli şi rupeam buchetele şi doi pumni de mici verze de Bruxelles. Le puneam toate în aparatul de gătit la abur – fiecare pe etajul său separate - şi dădeam drumul la aparat pentru 15 minute.

În acest interval pregăteam sosul tahini – din 1-2 linguri de pastă de susan (tahini) din borcan şi zeama de la o lămâie, plus apă adăugată treptat şi amestecam bine – să nu se "taie" (se face un amestec ca o maioneză).

Când totul era gata – serveam legumele cu acest sos - şi eventual puţin ardei gras (capia) şi roşii – tăiate alături (pentru componenta crudă a mesei).

Şi acesta reprezenta un alt fel rapid tip gustare – fie pentru musafiri – fie pentru o masă de seară luată mai târziu.

2.4 – Supe – ciorbe

Ciorbă "consistentă" raw-vegană

Am descoperit mai multe variante de "ciorbe" de legume raw – care ni se par de departe cele mai gustoase şi cele mai satisfăcătoare dintre toate cele pe care le-am încercat până în prezent.

Vom prezenta una dintre variantele "ciorbă raw-vegan" (discutând posibilele alte variante, pornind de la aceeaşi reţetă).

Pentru această ciorbă aveţi nevoie de un storcător performant, de bună calitate (de preferat un slow-juicer, pentru a obţine calitatea produselor aşa cum

am savurat-o noi). Nu cred că la un storcător centrifugal puteţi obţine aceeaşi calitate şi aceeaşi "mulţumire" a corpului după.

Pentru "baza" ciorbei – veţi avea nevoie de:

- 1-2 kg de morcovi (depinde cât de multă doriţi să faceţi)
  (din 2 kg morcovi am obţinut circa 600-700 ml suc de morcovi – funcţie de cât de hidrataţi şi proaspeţi sunt morcovii)
- câteva rădăcini de păstârnac şi/sau pătrunjel ("albitură")
- o ţelină potrivită
- 2-3 mere verzi (mai acrişoare)
- sucul de la 1-2 lămâi (depinde cât de acră doriţi "ciorba") SAU 150-200 grame cătină proaspătă (în toamnă) SAU câteva corcoduşe sau caise verzi (în primăvară) – se pot folosi diferite variante de "înăcrire" a ciorbei
- o legătură mică de ceapă verde (câteva fire)

Toate ingredientele de mai sus se trec prin storcătorul de fructe/legume – şi zeama rezultată se va pune într-un bol de sticlă.

Nu o mai strecuraţi suplimentar, putând rămâne şi cu puţină pulpă (pentru "consistenţa ciorbei".

Adăugaţi puţină apă pentru diluare – sau puteţi să nu mai adăugaţi deloc – pentru că este suficient "sucul" de la componentele de mai sus.

În această "bază" de ciorbă – se vor pune următoarele:

- o legătură de leuştean, tăiat mărunt
- o legătură de pătrunjel, tăiat mărunt
- un ardei roşu/capia – tăiat cuburi mici, mici
- câteva fire de ceapă verde tăiate mărunt

Dacă se doreşte supa "mai consistentă" – se poate adăuga şi puţin dovlecel tăiat cubuleţe mărunt şi/sau puţin avocado tăiat cubuleţe mărunt şi/sau puţine tulpini de ţelină (apio) tăiate cubuleţe.

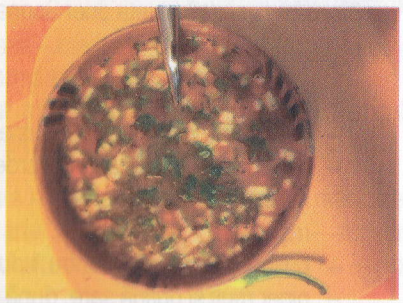
În toamnă – noi am adăugat în supă bobiţe de cătină – de merişor – sau coarne (bucăţele de coarne).

Se lasă la "macerat" timp de 1-2 ore – pentru pătrunderea aromelor.

Se serveşte "rece" – ca o ciorbă răcoritoare – sau se poate "încălzi" la soare – ori într-un vas cu apă caldă – pentru a se servi la temperatura corpului.

Se poate servi cu ardei iute – cu piper – cu alte mirodenii (chimen, rozmarin, oregano etc.).

Nu am pus deloc sare şi ulei – preferând adaosul de avocado pe post de "grăsime vegetală".



Această ciorbă este una dintre cele mai satisfăcătoare preparate de noi în ultimul timp – cu mult mai bună decât amintirea pe care o aveam noi despre "ciorbele" şi "borşurile" gătite consumate în trecut.

Am folosit de fiecare dată ingrediente diferite şi am obţinut de fiecare dată gusturi şi senzaţii diferite.

Câteva dintre variantele încercate:

- am încercat să adăugăm şi sfeclă într-una dintre variantele "bazei pentru ciorbă" – punând sfeclă la stors alături de celelalte rădăcinoase şi tăind 2-3 felii de sfeclă cubuleţe mici în interiorul ciorbei. A fost bună ca şi gust – dar a necesitat mai multă lămâie
- am tăiat dovlecelul "fideluţă" – tăieţei – cu instrumentul special de tăiat de la Kaufland şi a ieşit o "ciorbă cu tăieţei" foarte interesantă!
- pentru cei care agreează Aliaceele – se poate înlocui ceapa cu usturoiul sau prazul ori leurda sau chives – obţinându-se alte arome. Pentru cei care nu pot consuma Aliaceea – nu folosiţi aceste plante. Daţi gust din alte "arome" – precum ghimbirul, mărarul, ţelina (apio), lime (în loc de lămâie).
- ne-am gândit să punem seminţe de rodii în "baza de ciorbă", în loc de ardeiul tăiat cubuleţe

Şi multe, multe alte combinaţii – cum mai vedem ceva fructe/legume acrişoare – ne gândim la posibile combinaţii pentru "ciorba" noastră!

Durata de preparare este de circa o oră – cel mai mare timp fiind petrecut cu spălarea şi pregătirea legumelor pentru făcut suc şi pentru tăiere.

"Asamblarea" supei este extrem de rapidă – iar aspectul este interesant şi variat – funcţie de componentele folosite.

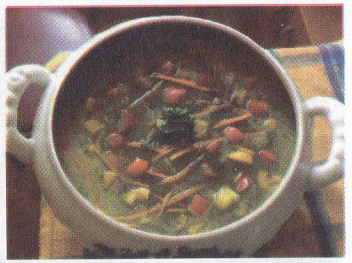
Combinaţia de legume – fructe acide (acrişoare – dulci –acrişoare) – şi folosirea sucului concentrat pe post de "bază" face această "ciorbă raw vegan" un fel de mâncare consistent, sănătos, uşor digerabil şi extrem de satisfăcător.

De fiecare dată – consumăm 3 boluri pline pe nerăsuflate – aşa că folosim întotdeauna 2 kg de morcovi – în reţeta noastră!

Ciorbiţă "verde" (reţeta dnei Sorina Barbu)

Ingrediente:

- frunze de salată verde
- o legătură pătrunjel, una leuştean, una de mărar
- ceapă verde şi un usturoi verde
- morcov,
- roşii, ardei
- puţină miere/ştevia pentru îndulcire
- piper mult şi puţină sare, după gust
- şi apă cât să iasă mai lichidă



Toate ingredientele de mai sus se pun la blender de viteză şi se transformă într-un smoothie. La final, se pune zeama de lămâie după gust (cât să iasă mai acrişoară).

Ca decor se vor folosi morcovi făcuţi fideluţă şi cubuleţe de ardei gras galben şi roşu.

Ciorbă raw vegan de sfeclă şi rădăcinoase

Am preparat o altă variantă de ciorbă raw-vegane, folosind puţin ingrediente diferite:

Ingredientele folosite:

- 5-6 morcovi mari (aproximativ 1 kg morcovi)
- 3 rădăcini de pătrunjel
- 3 rădăcini de păstârnac
- o ţelină mică
- o sfleclă roşie medie spre mare
- pătrunjel şi leuştean – jumătate de legătură fiecare
- un dovlecel mic
- 2-3 linguriţă de cătină (fructe proaspete, merg şi congelate)
- un avocado mic
- zeamă de la 2 lămâi şi o portocală (amestecată)

Această supă se face extrem de simplu. Se spală foarte bine toate componentele de mai sus, se taie mărunt şi se dau la storcătorul de fructe/legume – ideal ar fi la slow-juicer, dar noi am reuşit să facem supa şi la un storcător normal, centrifugal, cu multă răbdare (şi schimbat filtrul de 3-4 ori – care se înfunda de la pulpa rădăcinoaselor şi verdeţurilor).

Aşadar – toate componentele de mai sus – mai puţin avocado, 2 feliuţe subţiri de sfeclă şi puţin pătrunjel – au fost transformate în suc – şi amestecate.

Feliuţele subţire de sfeclă le-am tăiat mici cubuleţe şi le-am pus în sucul rezultat, alături de puţin pătrunjel tocat mărunt şi avocado tăiat cubuleţe.

Ciorba rezultată a fost consumată seara – şi a reprezentat un fel de mâncare de seară excelent, foarte sătioasă şi foarte alcalinizată (gust dulce – acrişor extrem de plăcut, cu tentă uşor amărui şi sărat – toate gusturile la un loc, ca într-o simfonie!).

Puțina sfeclă tăiată şi avocado au reprezentat adaosul perfect în supă – atât ca şi gust, cât şi ca senzație (ne-au făcut să "mestecăm" fiecare lingură mai mult decât am fi făcut-o dacă era doar zeamă), cât şi ca textură (avocado asigură exact aportul de grăsimi naturale de care are nevoie, uneori, organismul).

Pentru persoanele în vârstă, care consumă această ciorbă – ea este o alegere ideală întrucât asigură mineralele şi vitaminele de care au nevoie (este bună pentru osteoporoză şi reumatisme), fără să le solicite mai deloc tractul digestiv şi mai ales, partea de masticație (foarte indicată la cei cu probleme de dantură!).

Se doarme excelent după această supă (şi nici nu se iese foarte des la baie – datorită sărurilor existente din abundență în rădăcinoase).

NU ESTE NEVOIE DE SARE, ULEI sau alte adaosuri în această ciorbă extrem de naturală şi foarte gustoasă.

Poftă bună tuturor!

Supă raw vegan de roşii şi suc de portocale

Vă prezint o nouă variantă de supă raw-vegan încercată în ultima perioadă.

Observația cea mai importantă a celor aflați pe dieta de detoxifiere este legată de abilitatea intestinelor de a procesa alimentele crude.

Nivelul de toxicitate al sistemului limfatic al majorității oamenilor este URIAŞ.

Suntem realmente "coşuri de gunoi" umblătoare – cărând după noi cantități impresionante de mucus şi reziduuri solidificate, în special în pereții tractului intestinal, dar şi în întregul sistem limfatic şi în tot corpul.

De aceea, orice tentativă de a schimba alimentația de la varianta "gătită" şi plină de toxine, la varianta "crudă" – aparent mai sănătoasă – se soldează cu agravări şi simptome de detoxifiere – de fapt, tentative ale corpului de eliminare a deşeurilor acumulate de o viață.

Cei mai mulți adulți, obişnuiți o viață cu mâncarea procesată, fiartă, gătită şi alimentele pline de mucus şi mucilagii (precum lactatele, pastele, sosurile, maioneza, ciocolata, înghețata şi pâinea pufoasă) – au intestinele complet blocate şi incapabile să procese şi să digere fibrele din vegetale.

Atât fructele, cât mai ales legumele – declanşează reacții "de împotrivire" – din partea tubului digestiv, în special a intestinului: dureri, crampe, balonări, gaze, diaree, chiar vărsături.

De aceea, mulți adulți NU POT MÂNCA salate sau amestecuri de legume crude.

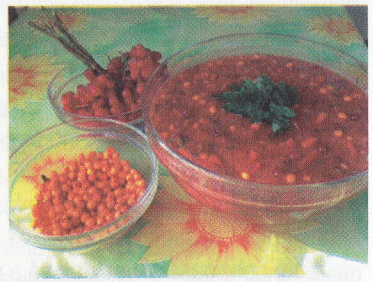
Mulți adulți nu pot mânca cele mai multe dintre fructe, fără să aibă reacții de aciditate (arsură) la stomac, sau gaze, balonare şi dureri intestinale.

Varianta cea mai potrivită de introducere a alimentelor vii pentru majoritatea adulților rămân sucurile – de fructe sau legume – sau blendurile (hrana "pasată", predigerată, uşoară, "ca de bebeluş").

De aceea supele şi ciorbele rămân cele mai potrivite alimente vegetale pentru majoritatea adulților (şi felurile preferate ale dietei de detoxifiere raw-vegane) iar sucurile şi blendurile din fructe – rămân unele dintre rețetele favorite ale etapei avansate de detoxifiere.

Supa de roşii prezentată a apărut din nevoia de a obține atât senzația de saţietate de la legume, cât şi plăcerea consumului adusă de aroma fructelor.

Principalele ingrediente:



- 5-6 roşii de țară, mici dar zemoase
- 2 gogoşari
- 2-3 linguriţe de cătină
- un morcov potrivit,
- o rădăcină de pătrunjel potrivită
- 2-3 buchețele de conopidă
- pătrunjel, leuştean şi puțin busuioc (pentru aromă)
- suc fresh de portocale (3-4 portocale proaspăt stoarse)

Se amestecă într-un blender roşiile tăiate bucăți, cu pulpa unui gogoşar, cu cătina, o bucată din morcov şi una din rădăcina de pătrunjel şi frunzele de busuioc.

Apoi se toacă mărunt pătrunjelul, leuşteanul, conopida şi gogoşarul rămas, se rad bucata de morcov şi rădăcina de pătrunjel rămasă – şi se pun într-un castron.

Peste ele se toarnă amestecul din blender şi sucul de portocală – şi se amestecă bine cu o lingură de lemn, pentru omogenizare.

La final, se pot adăuga câteva bobițe de cătină (noi am pus şi câteva căline de munte – cam amare, dar interesante, ca aromă).

Se lasă circa o oră, pentru pătrunderea aromelor.

Se serveşte ca atare, sau încă un pic diluat cu zeamă de portocale (după nevoie şi gust).

Sucul de portocale aduce o aromă deosebită acestei supe răcoroase – făcând-o extrem de digerabilă şi plăcută pentru consum.

Combinația fructe de pădure – citrice – legume de toamnă – ni s-a părut extrem de interesantă şi bine primită de organism.

Poftă bună!

Ciorbă de lobodă raw

(rețetă de la dna Sorina Barbu)

O legătură de lobodă (sau ştevie, sau salată verde), două legături de leuştean, apă rece turnată peste ele cât să le acopere şi se lasă oala peste noapte la frigider.

A doua zi se va turna borş rece peste (sau zeamă de lămâie), şi se va adăuga ceapă, mărar şi morcov – tăiate mărunt.

Supă cremă de gulie şi cartofi – vegană

Dintre toate rețetele "gătite" – această supă uşoară şi rapidă – ni s-a părut atât cea mai gustoasă, cât şi cea mai satisfăcătoare – în perioada în care am făcut trecerea între alimentația "vegetariană" şi cea "raw-vegană".

Se folosesc câteva ingrediente simple:

Câțiva cartofi, decojiți, 1-2 gulii (funcție de mărime) decojite, 1-2 cepe albe (roşii) tăiate bucăți mare şi 12-14 căței de usturoi (nu este o greşeală, chiar atâția se pun!) – şi toate ingredientele se pun la fiert, la foc mic, circa o oră, până se înmoaie bine.

Apoi cu un blender se mărunțeşte totul şi se serveşte fierbinte, cu morcov ras şi puțin piper deasupra.

Este delicioasă şi veți dori să o repetați!

Supă de roşii cu quinoa – vegană

Este o altă supă "favorită" a noastră în perioada de trecere între alimentația vegetariană şi raw-vegană, în special pentru serile reci ale iernilor.

Pentru această supă aveți nevoie de un suc de roşii de bună calitate (noi am obişnuit ani de zile să ne facem propriul suc de roşii din propriile roşii ale grădinii – pur şi simplu fierbeam la foc mic roşiile decojite şi îl puneam în borcane de sticlă pe care le țineam cu capul în jos până făceau vacuum - şi apoi depozitam sucul la beci. Am avut ierni la rând zeci de borcane de suc de roşii, numai bun pentru supă şi sosul de roşii la paste/spaghete fără gluten şi păstăi sau mazăre.

La supa cu quinoa – se vor pune la fiert, la foc mic – în circa 500 ml apă – câteva linguri de quinoa, 1-2 morcovi tăiați bucățele mici, puțină ceapă şi/sau bucățele de rădăcini de pătrunjel / gulie / țelină sau păstârnac.

Când ingredientele s-au înmuiat bine (după 40-50 minute) – se adaugă sosul de roşii, încă 5-10 minute şi la final, pătrunjel şi/sau mărar şi/sau busuioc, tăiat mărunt.

Se serveşte ca atare – sau cu puțin piper ori ardei iute – după gust.

Supă de linte – vegană

Este o rețetă preluată din bucătăria turcească şi libaneză şi adaptată la alimentația noastră fără grăsimi şi uleiuri.

Se pune la fiert, la foc mic – lintea (câteva linguri de linte verde sau roşie) în 1-1,5 litri de apă, alături de 1-2 morcovi tăiați cubulețe, ceapă (verde sau bulb) tăiată cubulețe, 1-2 roşii tăiate mărunt, puțin ghimbir, tăiat cubulețe – şi se lasă până se înmoaie bine toate componentele (circa 40-50 minute).

La final – fie se introduce blender-ul şi se face o supă cremă – care se serveşte cu pătrunjel tăiat deasupra. Fie se lasă legumele ca atare şi se adaugă

verdeață mărunțită (puțin mărar sau oregano mărunțit – sau puțin cimbru ori chives mărunțit) şi se poate servi alături de ardei iute (dacă se doreşte).

2.5. – Salate

Salate raw-vegane

Salată de andive (andive tăiate mărunt, morcovi raşi, mărar/oregano mărunțit şi zeamă de lămâie/portocală, totul se amestecă şi se lasă 15-20 min înainte de servire, pentru "îmbinarea" aromelor).

Salată de castraveți cu avocado (castraveți şi avocado, tăiați cubulețe, o lămâie bio, tăiată mărunt, cubulețe – cu tot cu coajă – şi mărar tăiat mărunt – totul se amestecă şi se lasă 15 minute înainte de servire).

Salată tabuleh raw-vegană (2-3 legături de pătrunjel tăiate mărunt mărunt, 5-6 roşii foarte coapte şi dulci, tăiate cubulețe mici şi amestecate bine cu pătrunjelul, o conopidă mică mărunțită la procesul alimentar şi ceapă verde tăiată mărunt – plus zeama de la 2-3 lămâi – totul se omogenizează bine şi se lasă câteva ore să se înmoaie conopida şi pătrunjelul; am descoperit că ne-a plăcut această salată mult mai mult consumată a doua zi – după ce a stat 24 de ore la "marinat" în sosul propriu – decât în seara când am preparat-o proaspăt).

Salată de varză cu măsline (o varză mică tocată mărunt mărunt la procesorul alimentar, 1-2 morcovi raşi sau un mango mai crud ras pe răzătoarea mică şi mărar tocat mărunt – totul amestecat cu zeama de la o lămâie şi o portocală şi lăsat apoi la "marinat" câteva ore – se serveşte garnisită cu măsline ținute la desărat 1-3 zile).

Salată de ridiche neagră cu măr (raw-vegan)

Vă propun o salată gustoasă şi sățioasă, pentru serile de toamnă-iarnă – în care vom îmbina gusturi diferite (dulce, sărat, acru şi picant) şi vom obține un preparat cu savoarea amestecurilor asiatice (dar în varianta "sănătoasă").

Am observat că majoritatea Cruciferelor (varza, conopida, brocolii, ridichiile) şi a rădăcinoaselor din salate – au nevoie să fie lăsate "la înmuiat" în sosul amestecului câteva ore, sau mai bine 24 de ore – pentru ca fibrele să se înmoaie şi să devină mult mai digerabile şi mai gustoase.

Şi salata de ridiche neagră a fost mult mai gustoasă şi digerabilă a doua zi – decât în ziua preparării. Iuțeala din ridichea neagră a fost "trasă" şi neutralizată de dulceața fructelor folosite în sos.

Ingrediente necesare:

- 2-3 ridichi negre
- 2 mere verzi
- 3 fructe kaki
- un mango (opțional)

- zeama de la 1-2 lămâi
- ceapă verde sau chives
- o legătură de spanac, măcriş sau alte frunze verzi
- plante aromatice – mărar, rozmarin, oregano sau măghiran
- o linguriță praf turmeric

Mod de preparare:

Se rad ridichile pe răzătoarea mică şi apoi se rad merele – apoi se amestecă cele două componente şi se adaugă câteva fire de ceapă verde (sau chives) tăiate mărunt – amestecându-se cu restul salatei. La o altă variantă de salată – am tăiat şi un pic de mărar şi am amestecat direct în salată.

Sosul se prepară la blender. Aici se vor pune fructele de kaki (foarte coapte, deci foarte moi, decojite), mango, zeama de lămâie (la care am adăugat uneori apă, alteori zeamă de portocală – de la o portocală), câteva fire de ceapă verde sau chives, legătura de frunze verzi, plantele aromatice (se preferă cele cu gust sărat – tip mărar, rozmarin, oregano sau măghiran, de preferat frunze proaspete – se găsesc în toate super-market-urile) şi linguriţa de praf de turmeric.

În 30-40 de secunde se obține sosul la blender – şi se toarnă peste salată, omogenizând treptat cu o lingură de lemn. Apoi se lasă la pătruns, fie în cămară (dacă se doreşte servire în aceeaşi zi, câteva ore mai târziu), fie la frigider (dacă se doreşte servire a doua zi).

Atenție la mirosul de ridiche neagră (mirosul sulfuros al Cruciferelor – îl au şi varza, conopida şi alte ridichi) – care se intensifică datorită citricelor din sos!

Folosiți un capac pentru bolul cu salată, dacă nu doriți ca întreaga încăpere (sau casă) să miroasă de parcă ați fi desfăcut butoiul de varză murată!

Dincolo de mirosul sulfuros extrem de intens – gustul acestei salate este savuros – o combinație de picant, cu dulce, cu sărat şi acru – întocmai precum preparatele din bucătăria asiatică (mi-am amintit de tăieței tailandezi sau de salată vietnameză – în care se combină toate cele patru gusturi – pentru echilibru).

Combinația de legume cu fructe este potrivită pentru salate servite iarna – şi asigură nevoia de "gătit" pentru cei care consumă hrană nepreparată termic.

Şi ca să mă simt "ca în Asia" în timp ce consumam salata – am folosit beţişoarele chinezeşti în loc de furculiță!

Mi-a plăcut foarte mult combinația de gusturi, am fost foarte fericită să găsesc o rețetă cu ridichea neagră (care are acțiune de drenaj biliar şi tip expectorantă, pe mucoasa bronşică – fiind folosită mai mult ca medicament, decât ca şi aliment) – şi am terminat tot castronul de salată de una singură – la două mese!

Poftă bună tuturor!

Salată de iarnă (salata "boeuf" raw-vegan)

Unul dintre felurile preferate de mâncare din vechea mea alimentație a fost salata-boeuf (în varianta "a la russe" de când am devenit vegetariană).

Acest fel de mâncare îmi aminteşte de perioada Sărbătorilor şi a "răsfățului" culinar cu care m-am obişnuit în aceste perioade.

Crăciunul era una dintre Sărbătorile speciale în familia de unde provin, pentru că semnifica reunirea familiei (ce se întâmpla doar la ocazii speciale).

Iar vechea energie îmi reaminteşte că "reunirea familiei" = "mâncare abundentă".

Anul 2014 a fost pentru mine unul de "mari răscoliri", amintiri şi retrăiri ale copilăriei – cu eliberarea unor bucăți importante de durere şi suferință – asociată procesului de creştere.

De aceea, alimentele şi poftele alimentare au jucat un rol important – ca şi "obiceiuri de confort" în perioadele de durere şi suferință.

Am văzut diferite rețete raw-vegan de salată "raweouf" ("boeuf" varianta raw) pe Internet, dar multe dintre ele presupuneau folosirea murăturilor (sărate) şi a sării.

Nu-mi place faptul că cei care utilizează dieta raw (hrana fără foc) – fac uz (şi abuz) de sare şi folosesc exagerat de multe nuci şi uleiuri (avocado, cocos, ulei măsline presat la rece sau măsline etc. etc.).

Mâncarea raw-vegan cumpărată din diferite locuri îmi cade greu, îmi produce dureri de fiere, erupții pe piele, stare proastă în tot corpul – 2-3 zile la rând.

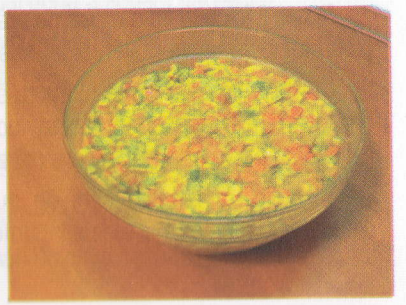
De aceea, am căutat o variantă mai "dietetică" a rețetei mele preferate, încercând să înlocuiesc cât mai mult "rădăcinoasele" şi leguminoasele congelate (mazărea) cu "fructe ale legumelor".

Aşadar – am reuşit să găsesc o variantă de "salată de iarnă" care mi-a plăcut.

Ingrediente pentru salată:

- un dovlecel curățat de coajă
- un castravete Fabio, curățat de coajă
- un ardei gras portocaliu (în loc de morcov)
- un ardei gras verde închis (în loc de mazăre)
- 3 fructe carambola mai coapte (fructul stea)

Mod de preparare:



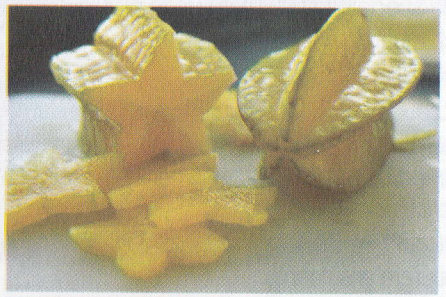
Toate ingredientele de mai sus se curăță de coajă sau se spală foarte bine şi se taie cubulețe mici.

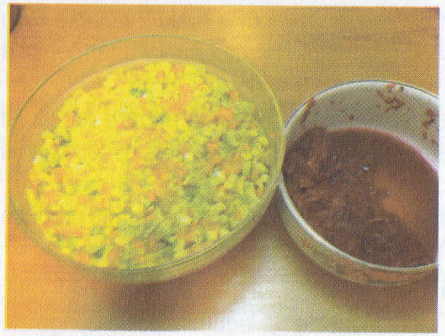
Pentru maioneză: un avocado moale şi copt, 1-2 portocale, o lămâie, o linguriță de turmeric, o jumătate de linguriță de praf ghimbir, un vârf de linguriță de făină de muştar râşnită (toate componentele se

amestecă într-un blender – am amestecat inclusiv lămâia curățată de coajă și cu sâmburii scoși – NU doar zeama de lămâie).

Peste salata făcută din cubulețe am turnat maioneza și am omogenizat-o - apoi am pus salata la rece circa 24 de ore pentru omogenizarea componentelor.

Fructul stea – sau carambola – este un fruct de culoare galben-verzui (când nu este foarte copt) sau galben (copt) și cu un gust acrișor răcoros exact precum castraveții murați - înlocuindu-i cu succes în salată și conferindu-i acesteia exact textura pe care o căutam.





Am mâncat un castron de salată de iarnă de una singură (cu foarte puțin ajutor!)

Gustată imediat după ce a fost preparată, salata nu este prea apetisantă – dar după 24 de ore este deosebit de savuroasă.

Mai ales când este asociată cu puțină sfeclă cu hrean (crude amestecate și lăsate la macerat în puțină zeamă de lămâie, peste 24 de ore).

Cine a spus că nu ne putem răsfăța cu "bunătăți" și pe dieta raw? (continuând detoxifierea, la un ritm mai lent și fiind alături de cei dragi – care aleg încă să guste din alimentele pline de uleiuri, sare și proteine animale).

Sărbători luminoase tuturor!

Salată raw-vegan cu sfeclă roșie, piersici și merișoare

Doamna Sorina Daniela Barbu din Ploiești ne propune o rețetă interesantă – răcoritoare și gustoasă.

Poate fi folosită ca o masă de prânz, sau ca o salată de însoțire la o altă masă cu proteine vegetale (sau amidonoase).

Combinația de legume și fructe este una dintre cele mai bine primite de către organism (am descoperit acest lucru prin supele raw-vegane) – iar salatele reprezintă alte modalități în care orice femeie poate fi creativă în bucătărie.

Teoretic – în multe cărți de nutriție – se discută despre "necombinarea" diferitelor alimente (mai ales a legumelor cu fructe).

Practic – am aflat din proprie experiență – că în dietele de tranziție către detoxifierea fructariană – tocmai aceste combinații reprezintă rețetele favorite ale tuturor (gustative și ca efecte asupra corpului).

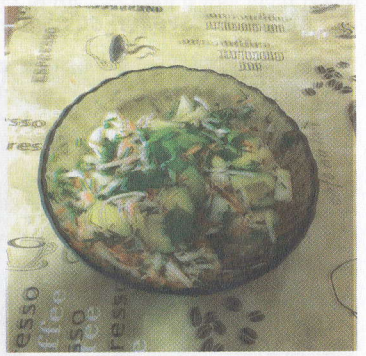
Ingrediente pentru salată:

- o sfeclă roșie (crudă) rasă
- 2 fructe grapefruit – tăiate bucățele
- 2 piersici, tăiate bucățele
- 1-2 portocale – tăiate felii
- merișoare și ghimbir

Se amestecă sfecla cu bucățile de grapefruit, puține portocale, merișoare – și se decorează la final cu felii de piersici, portocală și puțin ghimbir ras.

Poftă bună tuturor!

Salată măr, țelină, morcovi, avocado



Am primit o rețetă nouă de la dna Bianca Matei, aflată pe dieta "de detoxifiere" de circa 3 ani. În ultimele luni, am discutat și descoperit împreună modalități noi și interesante de pregătit feluri de mâncare "raw-vegan" mai gustoase și mai "satisfăcătoare" pentru organism.

Una dintre condiții a fost pregătirea în prealabil a legumelor (cu lăsarea peste noapte "la înmuiat" – sau chiar 2-3-4 nopți – la "fermentat" și "înmuiat" în sosul propriu) și doar DUPĂ aceea, prepararea și servirea propriu-zisă a lor.

Legumele, în special rădăcinoasele, dar și Cruciferele (precum varza, conopida, brocolli) – au nevoie să fie lăsate la "înmuiat" sau "marinat" – în suc propriu sau suc de citrice – pentru digestia mai bună a fibrelor vegetale.

Dna Bianca propune una dintre rețetele "clasice" (salata de țelină cu măr și morcov), într-o variantă un pic modificată – devenită astfel EXTREM DE GUSTOASĂ.

Modul de preparare (relatat chiar de dânsa):

Morcov cu țelină rase și amestecul ținut la frigider o noapte.

Adăugat în momentul preparării: un măr dulce tăiat bucățele, un avocado copt, chives tăiat mărunt, pătrunjel, mărar

Uitați-vă ce culori! Nu a fost nevoie de dresing. Nici măcar lămâie.
Morcovul, țelina şi mărul au lăsat suc suficient:
Merită încercat! Mie mi-a plăcut foarte, foarte mult!"

Vă încurajez să testați diferite modalități de a pregăti legumele şi fructele crude, şi mai ales – de a COMBINA fructele cu legumele – în cadrul salatelor, dressing-urilor, supelor raw şi a altor feluri preparate.

Fructele acide şi semi-acide se combină foarte bine cu legumele (şi oferă partea de suc şi dulceață, pe care o caută organismul nostru într-un fel de mâncare).

Dar puteți încerca ORICE fel de combinație – funcție de imaginația pe care o aveți.

Fiecare dintre noi îşi va descoperi preferințele, dorințele şi felurile de mâncare care satisfac nevoile propriului organism!

Succes la "bucătărit" şi Poftă bună tuturor!

Un "BONUS" la prezentarea salatelor:

Masă de Revelion cu salate raw

Pe masă sunt prezente, din colțul stânga sus, în sensul acelor de ceasornic, următoarele feluri: salată de gulii şi fenicul, bucățele de ardei capia şi castraveți (pentru guacamole), salată de varză cu mango, spaghete raw-vegane din dovlecei cu sos dulce-acrişor şi guacamole (variantă personală).

Salată de gulii cu fenicul

Ingrediente:

3 gulii medii, decojite şi rase pe răzătoarea mică, o rădăcină de fenicul, rasă pe răzătoarea mică şi mare (cât nu s-a putut pe cea mică), un mango mai verde (tare), ras pe răzătoarea mică (în loc de morcov) – zeama de la 2 mandarine mai acre şi o linguriță din condimentul indian Biryani (amestec de coriandru, chimion, cassia, scorțişoară, ghimbir, piper, ceapă, usturoi, cardamon, măcriş, cuişoare, turmeric, foi de dafin, schinduf).

A fost lăsată peste noapte la rece (pe balcon, că era suficient de frig afară), să se pătrundă toate componentele.

A ieşit foarte aromată şi cea mai condimentată dintre salatele prezente pe masa de Revelion.

Salată de varză cu mango şi chimen

Am decis să folosim mango (mai verde) în loc de morcov, în toate salatele de Revelion. Salata de varză a fost cea mai apreciată – întrucât varza a fost tăiată extrem de mărunt cu ajutorul aparatului de procesat legume, mango a fost dat pe răzătoarea mică (o jumătate) şi pe cea mare (o altă jumătate), am tăiat mărunt o legătură de mărar şi am amestecat totul foarte bine – laolaltă cu semințe de chimen dat prin râşnița de cafea şi bobițe foarte mărunte de Ajowan (un fel de chimen Indian).

Peste acest amestec – am turnat un mic sos obținut din 2 fructe foarte moi şi coapte de kaki, o portocală, cu ceapă verde (câteva fire) şi o linguriță de turmeric.

Sosul a fost amestecat cu salata, încorporat în ea – şi totul a fost lăsat peste noapte "la macerat" tot în balcon, la frig.

Guacamole (rețetă personală)

Am făcut un amestec din 2 fructe de avocado de dimensiuni medii, foarte bine coapte, cu un dovlecel (decojit) tăiat bucăți, cu o portocală şi o lămâie (doar le-am decojit şi scos sâmburii, punându-le întregi în blender). Am adăugat o linguriță de Curry şi am amestecat până la omogenizare.

Separat, am pregătit pătrunjel tăiat mărunt şi câteva roşii tăiate cubulețe mici şi am adăugat amestecul peste acestea, omogenizând bine.

Am ornat cu bucățele micuțe de ardei capia şi frunze de pătrunjel.

S-a servit cu bucățelele de ardei capia şi castraveți, puse separat pe o farfurioară.

Spaghete raw-vegan din tăieței cu sos dulce-acrişor

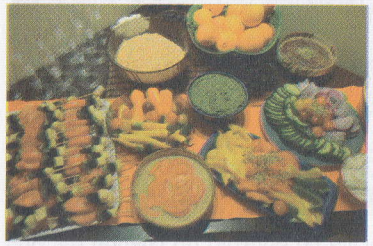
Am făcut spaghete cu spiralizorul din 2 dovlecei şi un castravete, iar sosul l-am făcut din 2 fructe coapte de kaki, cu 2 portocale, câteva fire de ceapă verde,

mărar, oregano, o linguriță de turmeric şi o jumătate de linguriță de praf de ghimbir. Am turnat sosul peste spaghete şi le-am lăsat la înmuiat.

Le-am servit cu puțin hrean ras – pentru nevoia de mai iute – sau cu puțin ardei iute (ciuşcă), pentru cei doritori.

Şi pentru a rămâne tot în "dispoziția festivă a Sărbătorilor" continuăm prin a vă prezenta un aranjament vegan/vegetarian tot de Sărbători – de la Silvia:

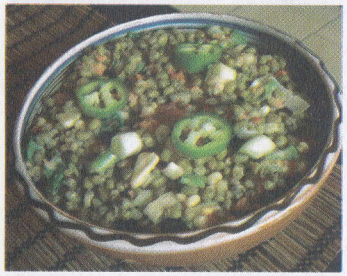
Masă de Revelion vegetariană



1. Salată de crudități (morcovi, țelină şi morcov) cu maioneză vegetală (un avocado, o lingură muştar, o jumătate de lămâie, ulei, sare, piper)
2. Salată de vinete cu ceapă
3. Salată de vinete cu sos tahini şi pastă de rodie (Babaganoush)
4. Sos pesto: o pungă salată rucola, o cutie busuioc, doi pumni caju înmuiat cca 20 minute, zeama de la jumătate sau o lămâie, sare, piper, ulei şi usturoi
5. Salată de icre (pentru doritori)
6. Frigărui din legume şi cu cubulețe de caşcaval (poate fi înlocuit caşcavalul cu brânzică vegetală/tofu)

Se pot face şi alte varietăți de salată, nu doar "nepreparate termic" – ci şi folosind ingrediente crude şi ingrediente gătite – aşa cum aveți exemplificate următoarele rețete:

Salate vegane



Salată verde cu năut (cu fasole) – este o salată simplă în care se combină salata verde tăiată mărunt (care poate fi şi rucola, vallerianella sau chiar andive sau spanac verde – cu ceapă verde şi năut sau boabe de fasole fierte în prealabil (poate fi fasole albă, roşie, pestriță sau neagră – pentru diversitate) – toate amestecate cu zeama de la o lămâie şi/sau o portocală - şi cu plante aromatice după dorință (mărar, pătrunjel, oregano, rozmarin, chimen, coriandru sau altele).

Salată de roşii cu năut (cu fasole)

O altă salată simplă – cu roşii tăiate cubulețe, puțin ardei gras verde, tăiat cubulețe, ceapă (verde sau normală) tăiată cubulețe şi boabe de năut fierte, totul amestecat cu pătrunjel/mărar tocat mărunt şi un dressing de lămâie, de portocală sau de mango.

Salată de fasole Mung cu ardei copți

Rețetă preluată de la Silvia Soescu, o gospodină tânără, foarte talentată şi extrem de creativă

Acest fel reprezintă o masă de prânz sau de seară pentru perioada rece a iernii, când organismul simte nevoie de hrană mai consistent.

Este potrivit pentru cei aflați în dieta de tranziție, care sunt obişnuiți cu consistența şi prezența amidonului în alimentație şi nu reuşesc încă să fie mulțumiți de "frugalitatea" legumelor şi fructelor crude.

Şi reprezintă o bună alternativă la mesele cu proteine animale.

Pentru prepararea acestei salate este nevoie de:

- o pungă de fasole Mung (o fasole specială, pe care o găsiți la magazinele naturiste, cu bob mic şi verde, extrem de uşor de gătit, cu foarte puțin amidon, foarte bună inclusiv pentru copii de la 2 ani în sus) – spălată şi fiartă la foc mic circa 20-25 minute (această fasole fierbe rapid şi nu este nevoie să-i tot schimbați apa).
- 2-3 ardei copți în cuptor (pe o folie de copt, la 200 de grade, 20-25 minute pe o parte, 20-25 minute pe cealaltă) şi apoi tăiați cubulețe.
- 1-2 bucăți ceapă, 1-2 căței usturoi (după gust şi dorință)
- 2 fire de ceapă verde
- o legătură pătrunjel
- sos tahini, obținut din 2 linguri pastă tahini cu zeama de la o lămâie (sau jumătate lămâie) şi puțină apă plată, se freacă bine cu o lingură de lemn pentru a se obține un sos alb, ca o maioneză subțire
- opțional – piper, puțină sare de Himalaya sau ardei iute, după gust

Pasta de tahini – este o pastă din semințe de susan, care se poate face în casă (şi păstra la frigider) sau se poate cumpăra de la raioanele de dietă din Megaimage, Carefour sau alte super-markete.

http://www.petitchef.ro/tags/retete/pasta-tahini

Pasta de tahini este mult folosită în bucătăria arabă, pentru piure-ul de năut (numit hummus), salata de vinete (numita babaganoush) dar şi pentru alte feluri de mâncare.

Vom folosi mult *sosul de tahini* în rețetele de tranziție – pentru că este un sos foarte gustos, simplu şi dietetic, ce înlocuieşte maioneza (are o structură asemănătoare – numai că în loc de ouă, ulei şi lămâie – vom folosi DOAR semințe de susan, lămâie şi apă!).

De multe ori, pentru că folosim acest sos, NU este nevoie de sare sau ulei în salate – iar acestea devin mai dietetice şi mai sănătoase.

Timp de preparare: o oră.

În acest interval – se fac toate operațiunile, în paralel: se pune fasolea la fiert pe aragaz, se spală şi se pun ardeii la copt în cuptor, se curăță şi taie ceapa,

usturoiul, pătrunjelul şi se pun în castron. Se pregăteşte sosul de tahini. Când este gata fasolea, se adaugă peste ceapă şi pătrunjel, se omogenizează cu lingură de lemn. La final se adaugă şi ardeii copți, tăiați cubulețe şi sosul tahini – şi se poate servi!

Şi în acelaşi timp cu prepararea, se pot spăla şi aranja vasele şi instrumentele folosite, astfel ca la final – mâncarea este preparată şi bucătăria curată!

Totul în aproximativ o oră.

Poftă bună!

2.6 – Feluri principale

Raw vegane

"Pastele" (spaghetele) raw-vegane

Paste de dovlecei cu salsa sau cu pesto raw-vegan (kaki – zeamă de lămâie – chives – măcriş - busuioc – turmeric)

Pastele raw-vegane sunt favoritele mele – şi folosesc un aparat special numit "SPIROMAT" (căruia eu îi spun spiralizor) pentru a le obține.

Am făcut spaghete din dovlecei, castraveți, morcovi, gulii şi cartofi dulci.

Dar partea cea mai interesantă la aceste spaghete raw-vegane este SOSUL - de care depinde succesul întregului gust.

Îmi place să am foarte mult sos la aceste "paste" raw-vegane.

Şi de fiecare dată, acest "sos" are alte ingrediente, aşa că nu am reuşit până în prezent să gătesc de două ori cu acelaşi gust. Deşi am făcut acest fel de mâncare aproape săptămânal în ultimii doi ani!

Îmi plac în mod special sosurile dulci-acrişoare, în care am încercat diferite combinații de frunze verzi/legume/fructe exotice şi condimente - şi de fiecare dată am obținut alte gusturi – alte "plăceri".

Am să vă prezint doar "variante" de sosuri – din care să vă puteți inspira şi să vă creați propriile idei:

- sos de mango (1-2 bucăți) cu avocado, ceapă verde, mărar, puțin ghimbir şi turmeric (unul dintre favoritele mele)
- sos de roşii cu kaki (când sunt în sezon, foarte coapte), chives şi busuioc, cu puțin piper
- sos de avocado, cu portocale, ceapă verde, o linguriță de curry (dulce sau iute) şi pătrunjel/mărar
- sos de roşii cu caise uscate (rehidratate 12-24 ore), chives, o linguriță ghimbir şi o linguriță sumac

- sos de spanac (o jumătate de kg spanac, frunzele proaspete şi bine spălate, înghesuite în blender, cu ceapă verde, un mango/sau puțin avocado, puțin ghimbir şi/sau leurdă
- sos "pesto" – cu rucola, busuioc (o cutie întreagă), ceapă verde, un mango/suc de portocală şi puțin avocado (sau puțin caju rehidratat), cu puțin ghimbir/curry

Lasagna din dovlecei raw-vegană
Sărmăluțe raw-vegane

Aceste feluri "gourmet" raw-vegane le-am servit doar în micile restaurante raw-vegane în care am luat deseori masa (la Constanța sau la Bucureşti)

Sunt feluri de mâncare pretențioase, care durează mult până se prepară şi se servesc doar ocazional, la Sărbători sau mese familiale.

Nu am petrecut niciodată prea mult timp în bucătărie şi am preferat doar să le amintesc în această carte – să ştiți că "există" şi să căutați rețete pe Internet (dacă doriți neapărat să le serviți) sau să apelați cu încredere la serviciile de catering (la Constanța şi Bucureşti) dacă le doriți la mesele dv. de Sărbători.

Vegane

Rulouri din lipie de năut cu legume (shaworma vegană)
Clătite din linte cu quinoa şi legume

Şi aceste feluri de mâncare sunt printre cele mai folosite în restaurantele vegane şi raw-vegane (găsiți multiple rețete pe Internet pentru prepararea lor).

Am încercat de câteva ori să fac "clătitele" de năut – cu apă, făină de năut şi puțină făină de cocos – dar mi s-a părut că durează prea mult până obțin câteva clătite.

De aceea, variantele noastre de "shaworma" au fost de fiecare dată cu frunze de salată, frunze de kale sau frunze de varză – pe post de "lipie".

Cei care au avut răbdare să-şi pregătească "lipiile" din făina de năut – sau din linte – au remarcat cât sunt de gustoase şi cât de asemănătoare este "shaworma" vegană cu cea "clasică".

Quinoa cu legume mexicane (rețeta Silviei)

Mod de preparare:

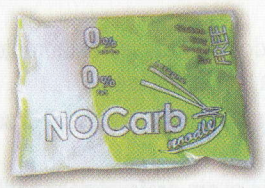
O cănuță quinoa fiartă în două cănuțe de apă.

Separat, se călește o ceapă într-o lingură de ulei de cocos, peste care se adaugă jumătate de pungă de legume congelate mexicane si condimente preferate (turmeric,

boia, isot) – se adaugă o jumătate de cană cu apă şi se lasă să fiarbă cca 10 minute.

Lasagna vegetariană cu foi de Konjac

Vă trimitem o rețetă minunată de la Silvia, în care a folosit în premieră paste din konjac.



Am studiat pe Internet un pic despre acest konjac – care este o rădăcină comestibilă a unui arbore asiatic cu acelaşi nume (Amorphophallus konjac).

Acest konjac nu conține gluten şi este bogat in glucomanan (o formă de gelatină asemănătoare cu cea din algele agar-agar). De aceea, va absorbi multă apă (de până la 100 de ori greutatea sa în apă).

Gustul pastelor de konjac este puțin neobişnuit (uşor gelatinos), având chiar un miros discret asemănător algelor – dar oricine se obişnuieşte uşor cu textura – şi poate aprecia calitățile sale: senzația de satietate prelungită, precum şi echilibrarea glicemiei şi a colesterolului.

Silvia a folosit în această rețetă foile pentru lasagna din konjac (procurate de la Magazinul naturist http://www.flora-farm.com/), care în ciuda aparentei fragilități s-au comportat foarte bine la "clădirea" cu sosurile şi umpluturile pregătite.

Vă împărtăşim tuturor ce a ieşit în final – ilustrând cu câteva fotografii.

Silvia ne-a spus că a fost excelent ca şi gust – şi că s-a mâncat totul imediat şi cu multă poftă!

Ingrediente:

- Un pachet de foi de lasagna din konjac
- 2 roşii
- o ceapă roşie
- o cutie de busuioc proaspăt
- o legătură pătrunjel
- o mână de caju
- o mână de muguri de pin
- o pungă de spanac congelat (sau proaspăt)
- 6-7 căței de usturoi
- o cutie de tofu
- câteva ciuperci
- câteva măsline
- sare, piper
- ulei de cocos pentru uns tava de copt

Mod de pregătire (explicat de Silvia):

Foile de konjac au fost scurse de apă şi uscate foarte bine în şervete de bucătărie.

Au fost preparate separate sosurile pentru "umplutură":

1. Sos de roşii: cu două roşii decojite, o ceapă roşie, busuioc, sare, piper – totul la blender
2. Sos pesto: o mână de caju hidratat 20 de minute, muguri de pin, busuioc proaspăt (cât mai mult, Silvia a pus o cutiuță întreagă luată de la Megalmage), o legătură de pătrunjel, sare, piper – totul la blender
3. Spanac cu usturoi: se decongelează spanacul şi se blenduieşte cu 6-7 căței usturoi
4. Tofu sfărâmat, ciuperci şi măsline

După ce au fost toate gata s-a uns tava cu o jumătate linguriță ulei de cocos şi cu 3 linguri din sosul de roşii.

Apoi Silvia a început să pună foile şi să le încarce cu celelalte preparate: prima dată spanacul, apoi ciuperci, sos roşii, tofu, măsline şi pesto, după care se mai aşează încă o foaie konjac si se repetă până se termină foile. Ultimul rând trebuie să fie tot o foaie konjac unsă cu puțin sos de roşii.

Aşa arăta după ce a fost scoasă din cuptor (după circa 20 minute)

Comentariul Silviei:

A ieşit "demențial!" La început e puțin ciudată foaia, dar de la a doua gură devine super gustoasă! "

Comentariile noastre:

Fotografiile arată foarte bine. La fel şi descrierea ingredientelor.

Foile de lasagna din konjac s-au dovedit nişte înlocuitori excelenți ai foilor normale de lasagna.

Konjac-ul se găseşte şi sub formă de tăieței şi spaghete, precum şi sub formă de granule (ce pot înlocui cu mult succes orezul). Intenționăm să testăm toate formele de paste de konjac, în diferite rețete – şi să promovăm aceste variante sănătoase ale pastelor clasice.

Cine spune că în alimentația fără gluten, fără lactate şi fără carne – nu se poate mânca extrem de gustos şi sățios?

Poftă bună tuturor!

Paste de konjac cu legume

Ingrediente: o pungă paste konjac, care se opăresc un minut în apă, apoi se pun la scurs (se pot servi şi ca atare, doar bine spălate în apă fierbinte).

Între timp se încinge o jumătate lingură de ulei de cocos, se călesc trei căței usturoi şi se adaugă legumele (după preferințe). Silvia a pus mazăre, morcov, porumb şi ciuperci şi a lăsat totul pe foc aproximativ 10 minute – apoi le-a pus peste pastele de konjak şi le-a amestecat bine.

Tăiței din konjac cu guacamole

O nouă rețetă de la Silvia – care continuă să experimenteze cu pastele din konjac – foarte indicate la dieta fără gluten şi la dietele de slăbire.

De această dată, a folosit tăițeii din konjac.

Silvia a descris paşii urmați în prepararea rețetei astfel:

Ingrediente:

- o pungă tăiței de konjac
- 2 avocado copți
- o lămâie
- o roşie
- o ceapă medie
- o linguriță coriandru
- puțină sare roz de Himalaya

Mod de preparare:

Tăițeii i-am scurs de apă şi i-am opărit 1 min (la fel cum scrie şi pe ambalajul lor).

Guacamole: l-am făcut amestecând cei doi avocado copți prin sfărâmare cu furculița, cu zeama de lămâie, roşia tăiată cubulețe, ceapa tăiată cubulețe, o

linguriță coriandru (care împreună cu avocado-ul fac o echipă foarte bună şi aromată) şi puțină sare roz de Himalaya.

Poate fi o rețetă de masă de seară rapidă şi consistentă!

Poftă bună!

Comentariul Silviei: am vrut inițial să-i fac cu sos clasic de roşii dar îmi era poftă de un guacamole. Cât timp a fiert apa pentru tăițeii am făcut rapid un guacamole şi după mi-a venit ideea să încerc combinația. Şi se potrivesc de minune! Sosul de roşii îl las pentru altădată.

Tăițeii din punguță sunt cam de o porție dacă sunt folosiți pe post de spaghete. Daca sunt turnați în supă, salate şi alte preparate este suficientă o pungă.

Comentariu de la Sorina: tăițeii de konjac au o textură uşor gelatinoasă, diferită de cea a tăițeilor din orez sau alte grâne, dar sunt buni la gust. În acelaşi timp, au foarte puține calorii şi dau o senzație de sațietate prelungită.

Ne bucurăm să încercăm această nouă varietate de paste dietetice apărute pe piață – care oferă o alternativă sănătoasă şi gustoasă la pastele de grâu.

Ciuperci la cuptor cu mirodenii şi crudități de primăvară

Tot de la Silvia, o rețetă uşoară, dietetică şi rapidă, pentru o masă simplă de prânz, primăvara, când legumele încep să aibă gust.

Ingrediente: ciuperci, usturoi, mirodenii (cimbru, rozmarin, boia, piper, puțină sare Hymalaya), salată verde, ardei gras şi castraveți.

Mod de preparare (descris de Silvia):

Într-un bol am pus o lingură de ulei de măsline, 5 căței de usturoi, cimbru, rozmarin, paprika, piper, puțină sare de himalaya şi am amestecat bine.

Apoi am spălat ciupercile, le-am dat prin ulei şi le-am băgat la cuptor într-un vas de ceramică cca 10-15 minute.

Le-am servit cu salată verde, ardei gras şi castravete.

Dacă doriți rețete dintre felurile "familiare" şi preferate din vechea alimentație – tip paste (spaghete, sau diferite alte feluri de paste) sau pizza – există variante "sănătoase" pe care vi le recomandăm cu căldură – folosind diferite alte ingrediente decât făina de grâu (gluten-ul).

Astfel, sunt disponibile în magazinele naturiste diferite paste fără gluten (din mălai, orez brun, hrişcă, năut), care se fierb (la fel ca cele din grâu) şi pot fi servite

cu diferite sosuri de legume, precum sos de roşii/sau sos tip pesto (făcut cu busuioc, pătrunjel, rucola şi diferite alte frunze verzi).

Veţi regăsi pe Internet numeroase reţete de sosuri de legume – şi de varietăţi de paste fără gluten.

Nefiind printre felurile de mâncare pe care să le mai servim des în ultimul timp – nu avem reţete personale sau fotografii cu acestea, dar m-am gândit că este util să le amintesc aici.

Pentru reţetele de pizza – tot Silvia ne sugerează câteva dintre încercările sale:

Pizza vegetariană cu blat fără gluten

Silvia ne-a trimis două reţete interesante de pizza, realizate cu blat fără gluten.

În dieta de detoxifiere nu se foloseşte glutenul – şi foarte mulţi dintre cei aflaţi în dietă au multe frustrări legate de absenţa unor alimente favorite.

Se poate ţine o dietă fără gluten foarte uşor, fără nicio frustrare, atunci când există creativitate şi multă imaginaţie.

Priviţi!

1. Pizza cu blat din făină de năut;

Blat: făină de năut, apă şi o linguriţă de ulei de cocos. Se amestecă tot până se omogenizează. (Eu nu am pus ulei de cocos şi s-a crăpat blatul).

– se întinde apoi pe tava de cuptor, acoperită cu o folie de copt.

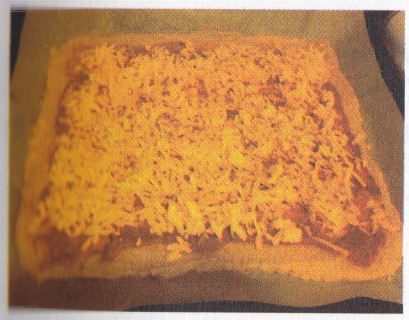
– se bagă în cuptor cca 5 min să se întărească blatul.

Decorul: sos de roşii, feliuţe subţiri de tofu, ciuperci, ardei, măsline şi roşii cherry.

Înainte de introdus în cuptor:

După ce a fost scos din cuptor (înainte de servire):

2. Pizza cu blat din quinoa şi făina de năut.



Blat: am fiert o cănuţă quinoa în două cănuţe de apă. Apoi am amestecat cu făina de năut, apă şi o linguriţă ulei de cocos până s-a omogenizat.

– la fel ca la prima, am întins toată compoziţia pe o tavă acoperită cu o folie de copt.

– se bagă cca 5 minute la cuptor

Decor: sos de roşii, brânzică vegetală (viofast), ciuperci, măsline, ardei.

2.7 – Deserturi

Raw-vegane:

Îngheţate raw-vegane

Îngheţatele raw vegan se pot obţine prin amestecarea la blender a diferitelor componente (când folosiţi seminţe mici, precum cele de susan, in, chia sau cânepă, aveţi nevoie de un blender de mare viteză – precum Vitamix-ul sau altele). După ce s-a obţinut amestecul, acesta se va pune la frigider 2-3 ore (nu mai mult) şi se va servi decorat corespunzător (diferit, pentru fiecare îngheţată în parte).

Pentru un efect mai spectaculos, se pot face 2-3 amestecuri diferite şi apoi servi într-o combinaţie, în farfuria sau vasul de servit.

Îngheţată de fructe raw-vegan – diferite combinaţii:

Banane, avocado şi fructe diferite (căpşuni, zmeură, afine, mure, cătină, mango, piersici, caise, vişine etc.)

Îngheţată de cacao raw-vegan – banane, avocado şi pudră de cacao bio, plus miez de nucă mărunţit (sau alune de pădure mărunţite). Se poate înlocui pudra de cacao cu puţină cafea organică, pentru a se obţine un gust mai exotic al îngheţatei.

Îngheţată de fistic "raw vegan" – banane, avocado, kiwi, seminţe de fistic (crude, puse la rehidratat)

Îngheţată de vanilie "raw vegan" – banane, seminţe de cânepă (sau pin, caju) rehidratate, un vârf de linguriţă şofran (sau turmeric), o jumătate linguriţă praf de vanilie (sau păstaie de vanilie tăiată mărunţel)

Pentru a vă exemplifica cât de creativi devin oamenii aflaţi pe dieta de detoxifiere – vă prezentăm o reţetă primită de la dna Bianca Matei, "creată" cu

ocazia Sărbătorilor pascale 2015 – şi savurată la maxim (vedeți comentariile doamnei, preluate din e-mail-ul acesteia).

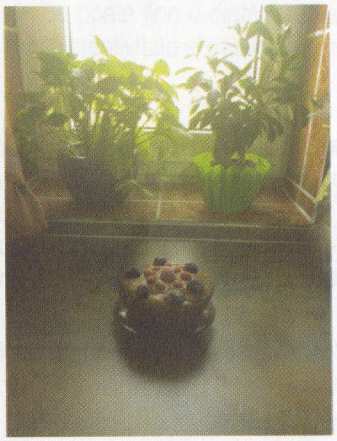
Înghețată raw-vegan de ciocolată şi fructe de pădure

(de la dna Bianca Matei)

Dulcele meu de Sărbători... înghețata raw vegan de ciocolată şi fructe de pădure... delicioasă! (rețetă proprie)

Ingrediente:

- Patru banane foarte, foarte dulci şi coapte
- Curmale mari şi dulci de Iran
- Un mango foarte copt
- Lapte de migdale – foarte, foarte puțin
- Sirop de agave
- O lingură cacao raw bio



Totul amestecat la Vitamix până se obține pasta.

Se amestecă după gust după aceea migdale, nuci, stafide, fistic.

Se decorează cu fructe de pădure înghețate.

Dintotdeauna mi-a plăcut înghețata.

A fost dulcele preferat al copilăriei mele – şi cauza celor mai multe dintre problemele de sănătate ale vieții mele.

Explicația tuturor a fost că "recele" dăunează gâtului meu.

Ulterior – după ce am studiat mult – am aflat că problema cu înghețata nu este atât "recele", cât mai ales compoziția acesteia – în care sunt adunate la un loc multe ingrediente nesănătoase – ouă, lactate, smântână, unt sau alte grăsimi, iar la înghețatele moderne – coloranți, emulgatori, îndulcitori şi multe alte substanțe chimice dăunătoare.

Înghețatele din magazine nu sunt decât amestecuri de prafuri chimice. Adevărate bombe toxice – în care nu se mai regăsesc decât amintiri ale gusturilor vechilor înghețate (nici acelea foarte sănătoase, dar măcar nu atât de "otrăvitoare"!).

Gătitul creativ a venit cu o mulțime de variante de înlocuitori de înghețată – pe care fiecare persoană le poate adapta şi mai mult gusturilor şi preferințelor fiecăruia.

Două rețete foarte bune de la doamna Daniela Sorina Barbu din Ploieşti.

Înghețată de cacao raw-vegan

Principalele *ingrediente*: semințe de cânepă, un avocado (copt, moale), miere (după gust), pudră de carob (roşcove) şi esență de migdale.

Toate aceste componente se combină într-un blender, până când pasta devine omogenă şi cremoasă.

Se ține la congelator 1-2 ore şi se decorează cu muguri de pin şi frunze de mentă, înainte de servire.

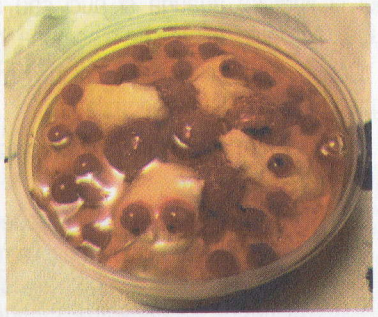
Înghețată din fructe, caju şi cocos

Baza acesteia este formată dintr-o cremă obținută amestecând în blender caju hidratat (1-2 ore în apă), pulpă de nucă de cocos şi o linguriță de ulei de cocos (se poate folosi şi o păstaie de vanilie pentru aromă). Toate aceste componente se vor mixa până se obține o pastă omogenă, care poate fi turnată în diferite forme.

Peste această bază se poate pune un strat de ananas tăiat bucăți sau alte fructe preferate de fiecare.

Iar peste fructe, se va pune un al doilea strat din caju hidratat şi zmeură, blenduite împreună, cu miere sau sirop de agave, în compoziție.

Ca decor se folosesc coacăze, zmeură şi părți din baza de caju şi cocos.



Pe fotografie s-a ilustrat cu mierea turnată la final, la servire (după ce a fost ținută la congelator 1-2 ore)

În continuare, vom prezenta alte posibile rețete de înghețată raw-vegan (din experiența Silviei şi a mea din vară)

Înghețată dietetică de fructe

Se vor amesteca într-un blender 2-3 banane foarte coapte, un avocado, 1-2 piersici/caise/sau câteva fructe de pădure (afine, mure, zmeură) ori căpşuni, kiwi şi câteva linguriţe de miere (sau sirop de agave, pentru îndulcire).

Uneori, am folosit pentru îndulcire curmale (sau bomboane din curmale si cocos, cumpărate de la Carrefour, raionul bio) pe care le-am pus în amestecul d fructe.

Se obține o pastă consistentă care se poate ține în frigider 2-3 ore şi serv uşor dezghețată.

Se pot face 2-3 variante diferite, cu fructe diferite – care vor oferi culoar diferită amestecului (roşu, verde, mov/albastru, portocaliu etc.) şi apoi se po combina pe farfurie sau într-un vas de servire.

Înghețată dietetică de cacao

Se vor amesteca într-un blender 2-3 banane foarte coapte, un avocado, 1-2 linguriţe de cacao bio (sau pudră de carob) şi 1-2 linguriţe de semințe susan, semințe cânepă, semințe chia, sau muguri de pin.

Se pune totul în blender şi se mixează, apoi la final se adaugă şi nuci sau alune crude, mărunțite, înainte de a se pune în frigider, pentru 2-3 ore.

Consistența şi aroma acestui amestec va semăna mult cu cel al un înghețate cu alune din magazine.

Baza pentru înghețate este reprezentată de "substanțele grase" (grăsimi) care în varianta raw-vegan – sunt:

- avocado – acest fruct deosebit, numit şi "untul vegetal", care ne v permite să preparăm multiple rețete de fructe şi/sau legume.
- laptele de cocos, pulpa de la un cocos proaspăt sau fulgi de coco rehidratați – a doua sursă naturală de grăsimi "sănătoase"
- semințele şi nucile în stare crudă – rehidratate – şi amestecate la blend în compoziție (semințe mici precum cele de cânepă, in, susan sau chia sau semințe mai mari, precum cele de pin, floarea soarelui, dovlea sâmburi de caise, migdale sau fistic) sau nuci şi alune (toate variante existente).

Această "bază" se combină cu diferite ingrediente – cu diferite arome (vanilie, cardamon, scorțişoară, mentă, coriandru, anason, fenicul etc. după gust) şi cu diferite alte fructe – funcție de gustul final dorit.

Fructele consistente – precum curmale, smochine, stafide şi banane, alături de mierea de cea mai bună calitate – asigură "dulceața" înghețatei.

Iar un blender bun (precum un Vitamix, dar şi oricare alt blender) reprezintă un instrument indispensabil în bucătăria raw-vegană.

Şi partea cea mai bună din această prezentare este că puteți mânca oricâtă înghețată raw-vegană, în fiecare zi din vară – fără probleme.

Corpul dv. va regla "natural" dorința şi plăcerea consumului de înghețată naturală – pentru că la un moment dat – nu va mai dori un anumit gust, o anumită consistență sau o anumită aromă.

Se va "sătura" de ea.

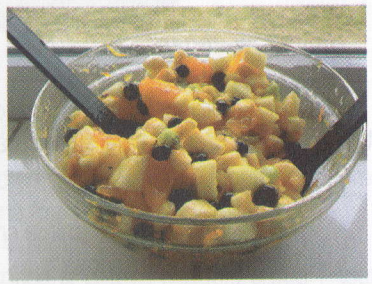
Cu înghețata "chimică" – simțurile noastre sunt "păcălite" şi nu mai reacționează – iar aceasta "intră" în cantități nelimitate – fără un semnal de "de ajuns".

Cu alimentația raw-vegană – inclusiv cu dulciurile raw – corpul "se manifestă" când nu mai vrea (apare fie lipsa dorinței, fie o reacție fizică tip respingere – durere, balonare sau altă tulburare).

Aşa că – bucurați-vă de deliciile naturale şi permiteți-i şi corpului dv. să beneficieze de ceva hrănitor şi sănătos!

Poftă bună!

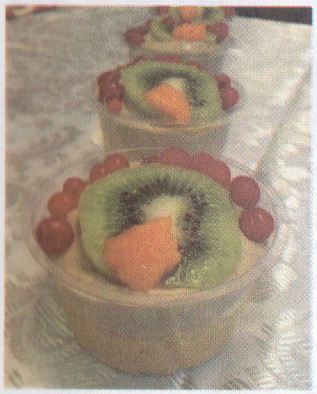
Salată de fructe – diferite combinații



Foarte mult timp, desertul nostru favorit l-a reprezentat "salata de fructe" – care nu este altceva decât o combinație în acelaşi bol de mai multe fructe tăiate bucățele, alături de care am pus câteodată semințe mici (cânepă, in, susan) sau frunze de mentă tăiată bucăți şi la care am adăugat, de cele mai multe ori – un "sos" făcut la blender din combinația banană cu fructe de pădure şi puțină vanilie (păstaie de vanilie), sau cardamon sau scorțişoară.

Toate aceste salate de fructe au fost utile în timpul iernii – mai ales în perioada februarie – aprilie – când majoritatea fructelor disponibile în magazine nu prea mai aveau gust – şi atunci doar combinaţiile dintre fructe – reuşeau să ne asigure gradul de "satisfacere" – pe care în sezon ni-l oferă un singur fel de fructe – dar gustos, proaspăt şi de calitate.

Cu ocazia Sărbătorilor Pascale 2015 am primit diferite reţete de dulciuri interesante, de la doamne creative, care şi-au "răsfăţat" familia cu sănătoasele dulciuri raw.



"Halva" cu morcov (reţeta dnei Sorina Barbu)

Primul strat (de jos): morcov, lămâie, tahini (pasta de susan), miere/ştevia şi puţin caju

Al doilea strat: caju, nuci şi suc de portocală

Décor: kiwi şi coacăze

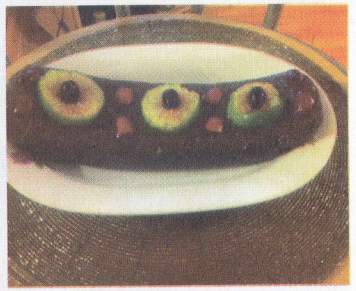
Halva raw-vegan

O reţetă delicioasă pentru un desert consistent, de la Alexandra Mihai, studentă la Bucureşti – care se bucură de savorile alimentaţiei vii!

Ingrediente folosite:

- o cană jumătate de seminţe crude de floarea soarelui, in, migdale, susan
- 3 linguri praf de roşcove
- 2 linguri miere
- vanilie, după gust
- fructe proaspete/uscate

Mod de preparare:



Se râşnesc seminţele până ajung la consistenţa făinii.

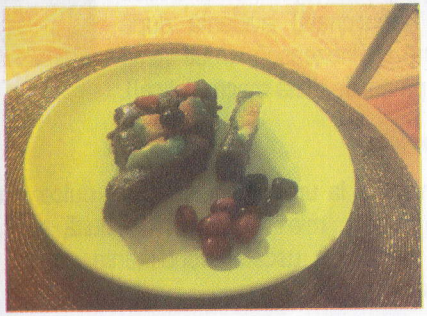
Se omogenizează cu praful de roşcove, mierea şi vanilia. Se ornează cu fructe şi se ţine la frigider o oră, după care se poate servi.

Pentru cei aflaţi pe dieta de detoxifiere – să nu uitaţi că seminţele, de toate felurile – sunt destul de "greu" de digerat de către ficat. Aşadar, dacă aveţi probleme cu ficatul sau fierea, acest desert delicios este recomandat rar – şi doar în momentele în care apar "pofte" pentru vechile gusturi – din vechea alimentaţie.

Comparativ cu halvaua "obişnuită" de pe piaţă – care este plină de zahăr, coloranţi sau alte substanţe de stabilizare – acest produs raw-vegan este extrem de sănătos şi rapid procesabil de un organism aflat în detoxifiere.

Cu puţină imaginaţie şi multă bunăvoinţă – veţi descoperi în bucătăria fără foc – resurse nesfârşite de desfătare culinară!

Poftă bună tuturor!



Bomboane "Raffaello"

O reţetă foarte gustoasă şi tentantă "creată" de Silvia şi încercată de mai multe ori (pentru că de fiecare dată se termină foarte repede!)

Compoziţia: 50g caju hidratat 30 min, 3-4 linguri stafide hidratate 30 min, 2 banane, jumătate pliculeţ vanilie, fulgi de cocos şi câteva migdale crude – toate blenduite. Pasta se lasă jumătate de oră la frigider, dacă iese prea moale, se adaugă 1-2 linguri făină de migdale (migdale râşnite).

Am modelat bombonelele şi le-am tăvălit prin fulgi de cocos şi cacao.

"Tăieţei de măr" cu sos de banană

Un desert extrem de rapid, în care am preparat "tăieţei de măr" la spiralizor (sau spiromat), aparatul cu care facem şi "spaghete" de dovlecei, castraveţi sau morcovi. Separat, la blender, am făcut un sos de banană, cu măr şi kiwi, plus puţină vanilie – o bucăţică de păstaie. Am pus sosul peste "tăieţeii de măr" şi am omogenizat bine şi l-am servit cu beţişoarele chinezeşti.

Aceste fel "preparat" mă ajută să-mi treacă dorul şi nostalgia (emoţională) evidentă după felurile de mâncare chinezească (mult timp favoritele mele – după ani de dietă macrobiotică!).

Negrese cu dovleac

Ingrediente – miez de la un dovleac plăcintar dulce, curmale, 3 fructe kaki (persimmon) foarte coapte, miez de nucă (obişnuită sau pecan), scorţişoară, pulbere de carob. smochine uscate, condimente pentru dovleac (nucşoară, cardamon etc) ghimbir şi vanilie.

Tarta va avea 3 straturi, suprapuse unul peste celălalt.

Se face iniţial baza de la tartă (din curmale şi nuci, într-un procesor alimentar – şi apoi se întinde cu mâna pe o foaie, în tava pentru prăjituri.

Deasupra acestei "baze" se va pune stratul 1 – un amestec obţinut la un blender de mare viteză (Vitamix) din curmale, smochine uscate şi pulberea de carob, plus puţină scorţişoară.

Deasupra acestui strat 2 se va pune stratul al 3-lea – obţinut din amestecul la blender din miezul de dovleac, curmale, condimentele şi fructele kaki.

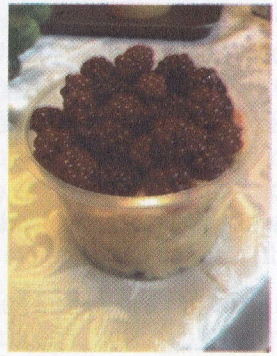
Se va pune tava cu prăjituri la frigider 1-2 ore pentru a se întări şi omogeniza amestecul.

Apoi se va tăia şi se va servi.

Halva tahini cu miere (reţetă de la dna Sorina Barbu)

Se amestecă pastă de tahini (susan) cu miere – iar deasupra se pune tot pastă de tahini cu miere şi pudră de roşcove.

Budincă de tapioca cu mure



Peste pulberea de tapioca se va turna apă fiartă, se adaugă fulgi de cocos, merişoare, câteva caise congelate (opţional), puţină miere, mentă pentru aromă şi se decorează deasupra cu mure.

CAPITOLUL 3

Alimentație pentru nou-născuți și bebeluși

ATENȚIE!

Și acest capitol, ca și întreaga carte – este dedicat acelor mame care decid să-și crească copilul FĂRĂ PROTEINE ANIMALE (carne, lactate, ou) sau cu cât mai puține proteine animale, și fără gluten (făina de grâu și produsele care o conțin), fără zahăr, fără sare și fără uleiuri.

Dacă veți dori o alimentație "completă", cu "de toate" pentru copilul dumneavoastră, nu ați nimerit cartea corectă și regretăm să vă informăm că veți pierde timp citind-o.

Multe paciente m-au rugat să integrez în prezenta carte și sfaturi / rețete pentru hrănirea copiilor foarte mici – cu alimentație NATURALĂ și SĂNĂTOASĂ.

Întrucât am acumulat atât experiență personală, cât și profesională, urmărind zeci de copiii alimentați diferit decât restul, timp de ani de zile, pot să-mi expun opinia directă și în cunoaștere de cauză cu privire la acest subiect (așa cum știu cei care mă cunosc bine, prefer să nu discut despre ceea ce nu cunosc și experimentez – aplic practic o perioadă de timp și doar ulterior pot să comentez, din propria mea cunoaștere directă).

Cel mai bun aliment pentru un bebeluș este laptele mamei sale. Acest lucru nu este discutabil și negociabil, oricât încearcă "specialiștii" să vă convingă de contrariul.

Este de-a dreptul RIDICOL (dacă nu ar fi REVOLTĂTOR) să dăm UNUI PUI DE OM – laptele dedicat de Natură UNUI PUI DE VIȚEL!

Laptele de vacă NU ESTE ALIMENT PENTRU FIINȚA UMANĂ!

Uitați-vă la modul în care este "construit" un om (la structura sa naturală, la înălțimea și greutatea sa medie) și la modul în care este "construită" o vacă.

Vi se pare vreo asemănare cât de mică?

Și atunci, CUM PUTEM SĂ PRESUPUNEM, atât de eronat și susținut atât de insistent de o industrie alimentară puternică (care dorește doar să-și vândă produsele) că laptele de vacă și lactatele pot fi alimente pentru ființa umană?

Imaginați-vă că sugeți la ugerul unei vaci.

Vă puteți vizualiza în această postură și să vă simțiți confortabil?

Dacă nu, atunci să știți că EXACT ASTA FACEȚI atunci când consumați orice fel de produs lactate.

Îi luați laptele de la gura unui vițel!

Nu știu dacă sunteți familiarizați cu modul INUMAN (agresiv chiar) în care sunt tratate animalele în fermele care produc lactate.

Vacilor care fată le este luat vițelul după doar câteva zile – producând o stare de jale cumplită (vacile suferă la pierderea copilului lor mai mult decât mamele de om, care își pierd puiul!) Plâng, mugesc și jeluiesc săptămâni întreg – amintindu-și durerea ce le încearcă ani de zile! Se cunosc cazuri despre vaci care după 3-4 ani în care au fost supuse acestui traumatism oribil – luarea puiului imediat după fătare – au încercat să se ascundă și să fete într-un loc ferit, în care să-și poată salva puiul! Vacile sunt făpturi inteligente!

Când consumăm lactatele de la vacile abuzate repetat – consumăm toate substanțele pe care corpul vacilor le produc în acele stări de stres numite DISPARIȚIA PUILOR.

Pentru mamele proaspete, care cunosc cât de importantă este bunăstarea puiului lor și cât de necesară relația apropiată cu acest pui – să nu uitați că a consuma lactate de vacă sau a da copiilor voștri LAPTE PRAF produs din lapte de vacă – înseamnă să consumați TOATĂ JALEA și TRISTEȚEA UNEI MAME CARE ȘI-A PIERDUT PUIUL!

Dacă veți refuza aceste produse – și vă veți împotrivi unei industrii nemiloase, care transformă suferința animalelor în profit și bani – vă ajutați atât propria energie, cât și pe cea a copiilor voștri.

Formulele de lapte praf din lapte de vacă – care sunt propuse de nenumărate firme (multimilionare) pe piață sunt adevărate mixturi de "otrăvire" a corpului micuțului pui de om.

Deși medicii și nutriționiștii ridică în slăvi formulele chimice meșteșugite ale "laptelui praf" – acestea nu sunt decât combinații de substanțe chimice.

NIMIC NATURAL.

Nimic creat de Divin.

Și nimic din ce poate folosi, cu adevărat, corpul puiului de om.

Îi mulțumesc din suflet colegei mele de cabinet, dr. Liliana Plăeșu, medic pediatru specializat în homeopatie, care mi-a trimis exact când doream să trimit cartea la editură un citat din A.J. Cronin – Citadela, carte scrisă în 1937! Este vorba de inventarea laptelui praf, care l-a îmbogățit foarte mult pe inventator. "Surplusul de lapte smântânit, care până atunci era vărsat la canal sau dat ca hrană porcilor, era vândut acum in diferite orașe ale lumii, în ambalaje de hârtie strălucitoare la un preț de trei ori mai ridicat ca al laptelui proaspăt".

Fără alte comentarii...

Laptele de mamă este cel mai bun aliment pentru puiul de om.

Alăptarea prelungită – fiecare femeie cât dorește și cât poate să alăpteze copilul (între 2 și 4 ani FĂRĂ PROBLEME, dacă este posibil) – reprezintă menținerea unei relații extraordinare între mamă și copil – o relație bazată pe încredere, pe siguranță, susținere și echilibrare reciprocă.

Condiția OBLIGATORIE pentru ca laptele mamei să fie "nectar" și "aliment" pentru copil este ca mama să se hrănească BINE, să nu fie STRESATĂ

(întoarcerea la "serviciu" şi în social a mamei în primii doi ani de viaţă ai copilului este cea mai dăunătoare măsură pentru sănătate şi binele emoţional al micuţului) şi să fie ODIHNITĂ.

Un copil BINE HRĂNIT, mulţumit şi relaxat – este UN COPIL LINIŞTIT, care se odihneşte bine, zâmbeşte mult şi nu se plictiseşte repede – ci este interesat şi dornic de a învăţa din orice circumstanţă a vieţii.

Nu veţi găsi copiii hrăniţi cu formulă de lapte praf care să îndeplinească aceste condiţii.

Copiii hrăniţi cu formula de lapte praf sunt CONSTIPAŢI (intestinele lor se blochează treptat de la amestecul de "chimicale" şi proteina mare de lapte de vacă), sunt ÎMPĂSTAŢI (cresc mult în greutate, reţin multă apă = laptele de vacă are MULTE SĂRURI, mult mai multe decât laptele de mamă, sunt "pufoşi", greoi şi IRITABILI). Mulţi dintre copiii hrăniţi cu formulă devin sedaţi, încetoşaţi la minte (se ştie despre substanţele morfinic-like din laptele de vacă, destinate să ţină vitelul în stare "de sedare" pentru a nu se îndepărta prea mult de mama sa) şi învaţă greoi ceea ce au de învăţat (vorbesc târziu, înţeleg greu şi deprind mult mai lent abilităţile de socializare umană – gândirea abstractă).

Aţi văzut vreodată vreo vacă (ori viţel) "să gândească abstract" – să aibă "imaginaţie" – sau să fie creativă?

Eu nu prea.

Iar folclorul popular ne aminteşte fixitatea cunoaşterii vitelor în admonestările precum "ce te uiţi ca viţelul la poarta nouă?" (pe vaci le blochează orice este nou, ieşit din tiparul lor familiar) – sau "te uiţi ca boul!" (adică, fără să înţelegi nimic).

Aşa încât, nici copiii de om hrăniţi constant cu lactate – nu am mai văzut ca având aceste calităţi (imaginaţie şi îmbrăţişarea noului).

Cine are nevoie de copii imaginativi şi creativi?

Noi avem nevoie de copiii cuminţi, ascultători şi suficient de prostuţi cât să nu-şi pună prea multe întrebări despre faptul că mâncarea "creşte în cutie" sau "pe rafturile magazinelor".

Copiii care să fie învăţaţi că mâncarea "se cultivă şi se recoltează" în super-market-uri – şi că trebuie să muncească din greu, pe bani puţini, să merite să-şi cumpere această mâncare.

Copiii care să fie mereu un pic "bolnavi" (cu mucus în nas, cu răceli frecvente, cu alergii şi cu boli de piele), să fie permanent clienţii sistemului de sănătate, medicilor, farmaciştilor, laboratoarelor şi altor investigaţii – iar pe măsură ce devin adulţi, să fie din ce în ce mai bolnavi – şi agăţaţi fără posibilitate de scăpare de toate sistemele sociale posibile, inclusiv de sistemul de asigurări.

Aşa încât, pentru acest tip de "condiţionare" – laptele de vacă, lactatele şi laptele praf de vacă sunt alimente perfecte!

Folosiţi-le cu încredere, fiind în acelaşi timp conştienţi care vor fi rezultatele obţinute!

Alimentaţia nou-născutului:

Laptele de mamă şi alăptarea prelungită – reprezintă varianta optimă pentru puiul de om.

Alăptarea la sân poate fi alimentaţie exclusivă până la 5-6 luni – fără a necesita niciun fel de alt adaos, mai ales dacă mama a ales o dietă sănătoasă, măcar cu 1-2 ani înainte de sarcină şi naştere (sau o perioadă cât mai lungă din viaţa ei).

Am văzut mame vegane, raw-vegane şi fructariene – alăptându-şi copiii 2-3 ani de zile – fără probleme. Anne Osbore, o mamă fructariană de peste 17 ani a ales să facă chiar diete monofruct în timpul alăptării. Astfel, a mâncat doar portocale 2-3 săptămâni sau doar pepeni o lună de zile, în timp ce-şi alăpta cel de-al doilea copil. Şi totul a fost foarte bine, şi pentru ea, şi pentru cel mic.

Laptele unei astfel de mame, cu o alimentaţie simplă şi naturală, este un lapte aproape transparent, apos, dar foarte dulce şi foarte concentrat. Copilul se va sătura din mai puţin, nu are nevoie de cantităţi foarte mari – întrucât primeşte într-o cantitate mică ESENŢA a ceea ce are nevoie.

În schimb, un astfel de copil va fi micuţel şi subţirel, desigur pe structura asemănătoare părinţilor săi.

Copiii mamelor vegane, vegetariene sau fructariene – nu sunt copiii graşi sau înalţi – în schimb sunt copiii prezenţi şi inteligenţi, cu ochi strălucitori şi curiozitate naturală.

Chiar şi o mamă care mănâncă "normal" – dar creşte procentul de fructe şi legume crude din alimentaţia ei – va observa cum micuţul ei va creşte mai puţin decât cei hrăniţi cu laptele "vacilor" (varianta "praf" sau "life").

Unii nou-născuţi refuză laptele mamelor lor.

Este o întrebare legitimă: DE CE un nou-născut ar refuza laptele de sân?

Ce este în "neregulă" cu acesta, încât copilul preferă "să moară de foame", în loc să consume ce i se oferă?

Iar răspunsul logic, pentru cei care cunosc cărţile "Sănătate 5D" şi "Pur şi simplu... vindecare" (pe www.centrulnatura.ro) – ar fi: ACIDOZA!

Acidoza limfatică (stagnarea acizilor în vasele limfatice ale sânilor) mamei este atât de mare, încât laptele său în loc să fie ALCALIN şi nutritiv, devine ACID şi agresiv pentru intestinele copilului. După primele experienţe cu "laptele acidotic" copilul îl refuză.

Multe mame nu au timp de o detoxifiere înainte de sarcină (sau chiar şi în timpul sarcinii), deşi greţurile de sarcină intense, în primele luni – reprezintă o "detoxifiere" forţată indusă de fetusul în dezvoltare. Cu cât corpul mamei este mai

(întoarcerea la "serviciu" şi în social a mamei în primii doi ani de viaţă ai copilului este cea mai dăunătoare măsură pentru sănătate şi binele emoţional al micuţului) şi să fie ODIHNITĂ.

Un copil BINE HRĂNIT, mulţumit şi relaxat – este UN COPIL LINIŞTIT, care se odihneşte bine, zâmbeşte mult şi nu se plictiseşte repede – ci este interesat şi dornic de a învăţa din orice circumstanţă a vieţii.

Nu veţi găsi copiii hrăniţi cu formulă de lapte praf care să îndeplinească aceste condiţii.

Copiii hrăniţi cu formula de lapte praf sunt CONSTIPAŢI (intestinele lor se blochează treptat de la amestecul de "chimicale" şi proteina mare de lapte de vacă), sunt ÎMPĂSTAŢI (cresc mult în greutate, reţin multă apă = laptele de vacă are MULTE SĂRURI, mult mai multe decât laptele de mamă, sunt "pufoşi", greoi şi IRITABILI). Mulţi dintre copiii hrăniţi cu formulă devin sedaţi, încetoşaţi la minte (se ştie despre substanţele morfinic-like din laptele de vacă, destinate să ţină vitelul în stare "de sedare" pentru a nu se îndepărta prea mult de mama sa) şi învaţă greoi ceea ce au de învăţat (vorbesc târziu, înţeleg greu şi deprind mult mai lent abilităţile de socializare umană – gândirea abstractă).

Aţi văzut vreodată vreo vacă (ori viţel) "să gândească abstract" – să aibă "imaginaţie" – sau să fie creativă?

Eu nu prea.

Iar folclorul popular ne aminteşte fixitatea cunoaşterii vitelor în admonestările precum "ce te uiţi ca viţelul la poarta nouă?" (pe vaci le blochează orice este nou, ieşit din tiparul lor familiar) – sau "te uiţi ca boul!" (adică, fără să înţelegi nimic).

Aşa încât, nici copiii de om hrăniţi constant cu lactate – nu am mai văzut ca având aceste calităţi (imaginaţie şi îmbrăţişarea noului).

Cine are nevoie de copii imaginativi şi creativi?

Noi avem nevoie de copiii cuminţi, ascultători şi suficient de prostuţi cât să nu-şi pună prea multe întrebări despre faptul că mâncarea "creşte în cutie" sau "pe rafturile magazinelor".

Copiii care să fie învăţaţi că mâncarea "se cultivă şi se recoltează" în super-market-uri – şi că trebuie să muncească din greu, pe bani puţini, să merite să-şi cumpere această mâncare.

Copiii care să fie mereu un pic "bolnavi" (cu mucus în nas, cu răceli frecvente, cu alergii şi cu boli de piele), să fie permanent clienţii sistemului de sănătate, medicilor, farmaciştilor, laboratoarelor şi altor investigaţii – iar pe măsură ce devin adulţi, să fie din ce în ce mai bolnavi – şi agăţaţi fără posibilitate de scăpare de toate sistemele sociale posibile, inclusiv de sistemul de asigurări.

Aşa încât, pentru acest tip de "condiţionare" – laptele de vacă, lactatele şi laptele praf de vacă sunt alimente perfecte!

Folosiţi-le cu încredere, fiind în acelaşi timp conştienţi care vor fi rezultatele obţinute!

Alimentaţia nou-născutului:

Laptele de mamă şi alăptarea prelungită – reprezintă varianta optimă pentru puiul de om.

Alăptarea la sân poate fi alimentaţie exclusivă până la 5-6 luni – fără a necesita niciun fel de alt adaos, mai ales dacă mama a ales o dietă sănătoasă, măcar cu 1-2 ani înainte de sarcină şi naştere (sau o perioadă cât mai lungă din viaţa ei).

Am văzut mame vegane, raw-vegane şi fructariene – alăptându-şi copiii 2-3 ani de zile – fără probleme. Anne Osbore, o mamă fructariană de peste 17 ani a ales să facă chiar diete monofruct în timpul alăptării. Astfel, a mâncat doar portocale 2-3 săptămâni sau doar pepeni o lună de zile, în timp ce-şi alăpta cel de-al doilea copil. Şi totul a fost foarte bine, şi pentru ea, şi pentru cel mic.

Laptele unei astfel de mame, cu o alimentaţie simplă şi naturală, este un lapte aproape transparent, apos, dar foarte dulce şi foarte concentrat. Copilul se va sătura din mai puţin, nu are nevoie de cantităţi foarte mari – întrucât primeşte într-o cantitate mică ESENŢA a ceea ce are nevoie.

În schimb, un astfel de copil va fi micuţel şi subţirel, desigur pe structura asemănătoare părinţilor săi.

Copiii mamelor vegane, vegetariene sau fructariene – nu sunt copiii graşi sau înalţi – în schimb sunt copiii prezenţi şi inteligenţi, cu ochi strălucitori şi curiozitate naturală.

Chiar şi o mamă care mănâncă "normal" – dar creşte procentul de fructe şi legume crude din alimentaţia ei – va observa cum micuţul ei va creşte mai puţin decât cei hrăniţi cu laptele "vacilor" (varianta "praf" sau "life").

Unii nou-născuţi refuză laptele mamelor lor.

Este o întrebare legitimă: DE CE un nou-născut ar refuza laptele de sân?

Ce este în "neregulă" cu acesta, încât copilul preferă "să moară de foame", în loc să consume ce i se oferă?

Iar răspunsul logic, pentru cei care cunosc cărţile "Sănătate 5D" şi "Pur şi simplu... vindecare" (pe www.centrulnatura.ro) – ar fi: ACIDOZA!

Acidoza limfatică (stagnarea acizilor în vasele limfatice ale sânilor) mamei este atât de mare, încât laptele său în loc să fie ALCALIN şi nutritiv, devine ACID şi agresiv pentru intestinele copilului. După primele experienţe cu "laptele acidotic" copilul îl refuză.

Multe mame nu au timp de o detoxifiere înainte de sarcină (sau chiar şi în timpul sarcinii), deşi greţurile de sarcină intense, în primele luni – reprezintă o "detoxifiere" forţată indusă de fetusul în dezvoltare. Cu cât corpul mamei este mai

"în acidoză", cu atât grețurile sunt mai intense (şi mama nu mai este lăsată să se alimenteze cu "deşeurile" care au umplut-o de acidoză!).

Şi atunci, laptele acestor mame nu este o soluție pentru bebeluşii lor.

Cu ce putem înlocui acest lapte (deşi LAPTELE DE MAMĂ ESTE DE NEÎNLOCUIT!) ca să ajutăm bebeluşul?

Am văzut că "formulele de lapte praf" – indiferent de firma producătoare sau de sursă, indiferent că sunt "animale" sau "vegetale" – nu reprezintă variante benefice pentru puiul de om.

Formulele chimice rămân formule chimice – cu toate problemele lor.

Oamenii nu au reuşit să "creeze" formule asemănătoare celor realizate de Creator – în fructele şi produsele din Natură.

Alimentul din Natură care seamănă cel mai mult cu laptele de mamă este apa de cocos. Acel lichid transparent – din interiorul unei nuci de cocos tinere – reprezintă amestecul ideal de minerale, zaharuri şi grăsimi – cel mai apropiat de structura laptelui de mamă.

Din păcate, acest produs nu este decât foarte rar disponibil în țara noastră – şi atunci nu de o calitate chiar foarte bună (nu prea este proaspăt, nucile călătoresc prea multe zile înainte de a fi posibil consumul).

Laptele de cocos – un alt produs "la cutie" de pe rafturile magazinelor – este un amestec "omenesc" dintre pulpa de la nuca de cocos şi apă (la blender) şi cu puțin acid citric (pentru conservare).

Uneori, acest produs (în varianta BIO) reprezintă cel mai bun substitut temporar pentru alimentația nou-născutului şi bebeluşului.

Robert Morse spune că li se poate da bebeluşilor suc de fructe de la 2 luni – şi pot să rămână pe suc de fructe – exclusiv (mai ales fructe bio, organice şi coapte) – până către 4-5 luni, când se poate începe diversificarea (cu mai multe fructe – şi legume).

Sucurile pe care bebeluşii le primesc uşor şi le acceptă cu bucurie – sunt sucurile de mere şi pere – variantele cele mai alcaline (citeşte = "dulci") şi organice disponibile.

Da – un copil poate creşte DOAR cu suc de mere – câteva luni bune.

Cu cât merele sunt de mai bună calitate (au în ele lumina soarelui, apa pământului şi toate mineralele dintr-un sol netratat cu chimicale) cu atât mai bine.

O altă variantă de suc alcalin pe care un copil o acceptă cu uşurință este sucul de pepene roşu şi/sau sucul de pepene galben (acest lucru fiind posibil în special în sezon – dacă este posibil).

Şi o a treia variantă ar fi sucul de struguri albi, proaspăt storşi (de asemenea, în sezon).

Toate aceste sucuri DULCI, pline de vitamine, minerale, enzime şi ENERGIE – sunt adevărate alimente pentru un copil între 2 şi 4 luni şi pot înlocui "laptele animal" sau orice altă variantă de "lapte vegetal" – pe care mămicile o încearcă.

Robert Morse spunea că toate încercările de a fabrica "lapte vegetal" – din nuci, alune, caju, migdale, semințe variate – sunt posibilități – dar datorită conținutului crescut de proteine şi grăsimi – au aceleaşi dezavantaje ca "laptele animal" – supra-solicită şi slăbesc rinichii şi intestinele.

Dacă un copil acceptă şi doreşte un "lapte vegetal" fabricat de mama lui în casă – este posibil ca organismul lui să-l poată procesa şi prelucra.

Şi atunci, o combinație "lapte vegetal" cu sucuri proaspăt stoarse din fructe – reprezintă alimentația "de bază" a unui nou-născut şi bebeluş în primele 4-5 luni ale vieții.

Fiecare mamă va "testa" şi încerca cu puiul ei varianta pe care corpul acestuia o acceptă cel mai bine.

NU EXISTĂ REȚETE UNICE, STANDARD – precum în formulele la cutie.

Copiii sunt UNICI, fiecare are propriile slăbiciuni, propriile sensibilitățile şi mai ales, nevoi UNICE. Iar orice proaspătă mămică are responsabilitatea de a le identifica în primele sale luni de viață, testând cu blândețe şi răbdare variantele disponibile.

Să exemplificăm un mic "meniu" pentru un bebeluş – şi apoi să dăm câteva "rețete" de "lapte vegetal" mai frecvent folosite de mămici şi acceptate de copiii.

Meniu nou-născut nealăptat:

În prima lună de viață:

"Lapte vegetal" – de cocos, de ovăz, de orez, de nuci, de cânepă, de alune, de migdale, de caju etc. – 50 ml – 100 ml (crescător – să depistăm reacția corpului copilului – dacă apar colici – schimbați "rețeta" de lapte – până găsiți una la care să "nu apară" colici) – 150 ml pe supt (lapte proaspăt preparat, în fiecare zi – sau la 2 zile).

Folosiți primele 3-4 săptămâni din viața copilului – pentru a testa preferințele şi posibilitățile corpului acestuia.

Din a doua lună de viață

La 2-3 ore (sau după dorința copilului) – se începe cu 100 ml de "lapte vegetal" – urmat cu 10 ml suc de mere (50% cu apă, la început) – apoi iar 100-150 ml "lapte vegetal" – urmat iar de puțin suc de mere (de 2-3 ori pe zi – suc şi de 4-5 ori pe zi, lapte vegetal).

În fiecare zi – se poate creşte un pic cantitatea de suc proaspăt stors (folosiți în prima lună DOAR un singur fruct – doar mere, sau doar pepene, sau doar struguri – ori doar pere – si observați reacțiile corpului copilului) – înjumătățind

mereu sucul cu apă (50% suc – 50% apă) – până se ajunge la 150 ml de suc, la masă.

Din *a treia lună de viață* – creșteți procentul de suc proaspăt stors la o masă și scădeți procentul de apă – până copilul ajunge să aibă complet doar sucuri.

Din *a patra lună de viață* – continuați cu 2-3 biberoane de suc zilnic și cu 3-4 (sau mai multe) biberoane de lapte vegetal zilnic – introducând treptat un al doilea suc de fructe (dacă este disponibil) – cu creștere treptată, ca și primul.

Din *a cincea lună de viață* – se poate începe cu o masă de blend de fructe (piure de mere, piure de pere) tot simplu – dat cu linguriță – continuând cu restul de sucuri de fructe (3-4 biberoane pe zi) și reducând biberoanele de lapte vegetal.

Din *a șasea lună de viață* – se pot introduce alte 1-2 sucuri de fructe (după disponibilități) – să fie foarte dulci și foarte coapte și mai ales ORGANICE (faceți acest efort, măcar până într-un an!).

Așadar – copilul să aibă 3-4-5 biberoane de suc de fructe – 1-2 mese de piureuri de fructe (să aibă deja 4-5 fructe de combinat) și doar 2-3 biberoane de lapte vegetal (acesta se reduce cât mai mult – să rămână doar dimineața și seara, eventual – și apoi să fie scos complet către luna a 8-a – a 9-a).

Din *luna a șaptea* – copilul poate primi și sucuri combinate (fructe – legume) – sucul de măr cu morcovi, de pară cu morcovi – fiind cel mai bun exemplu (și mai ușor de acceptat de către copil) și foarte multe piureuri (smoothie)-uri de fructe (mere, pere, banane, piersici, caise, mango foarte copt, kaki, pepene galben etc.) singure sau în combinații de 2-3 fructe.

În smoothie-uri – pot fi puse și câteva frunze verzi (salvie, busuioc, rozmarin, mentă, salată, spanac, rucola, pătrunjel și diferite alte frunze verzi), care vor da atât aromă diferită amestecului, cât și vor permite absorbția mai lentă a glucidelor din fructe (datorită fibrelor vegetale) și senzația de sațietate după un smoothie va dura mai multe ore.

Din momentul în care copilul are mai mult de 4 dințișori – mama poate lăsa bucățele de fructe tăiate pe platouri (pe farfurii) prin casă, astfel încât cel mic să se poată servi, de câte ori vrea "să rontăie" ceva.

Funcție de dentiția acestuia, se pot lăsa și bucățele de morcovi, de castraveți de dovlecei cruzi, de roșii sau ardei (toate bio) – alături de bucățelele din fructe. Copilul va alege exact ce are nevoie, în anumite momente ale zilei.

Pe măsură ce cantitatea de fructe / legume crude și varietatea acestora crește, se poate opri "laptele vegetal" complet și se poate rămâne doar pe alimentația "raw-vegană" (nepreparată termic), dacă părinții aleg să se alimenteze și ei în acest fel (un copil va dori DOAR mâncarea pe care o vede consumată de părinții săi) – sau pe alimentația "vegană" (dacă părinții aleg să existe și o masă sau mai multe "gătite" în alimentație).

Astfel, se poate introduce o supă de legume, la început mai apoasă, apoi mai consistentă, până la o supă-cremă de legume – ulterior chiar piure de legume (diferite combinații – de exemplu dovlecel cu morcovi, sau gulie cu morcovi, sau napi cu morcovi și ceapă etc.).

Până la vârsta de 1 an – copilului i se pot introduce în alimentație toate fructele (sucuri de fructe, smoothie, piureuri și/sau bucăți ca atare de fructe) și toate legumele ("fructe" ale legumelor, inflorescențe = varză, conopidă, broccoli, verdețuri și/sau rădăcini). Folosiți cartofii doar în varianta "vegană" (gătită) a alimentației – preferând la început cartofii dulci (o specie diferită decât cartofii "normali"), dar și cartofii albi sau roșii DOAR bio (organici). Să nu uitați că Solanaceele = roșiile, ardeii, vinetele și cartofii – sunt printre cele mai tratate chimic legume – așa încât este OBLIGATORIE pentru copilul mic procurarea DOAR a variantelor BIO (dacă nu le găsiți, atunci NU LE MAI FOLOSIȚI DELOC!).

În varianta gătit – pentru mămicile care doresc o variație și mai mare (deși SIMPLITATEA este apreciată de copil - și veți descoperi că majoritatea copiilor PREFERĂ FELURILE DE MÂNCARE CÂT MAI SIMPLE – de câte ori acestea sunt oferite, ca atare) – se pot folosi și cerealele fără gluten – în special meiul, quinoa și amaranth-ul, dar și puțin orez integral (inclusiv pastele din orez) sau porumb (pastele din mălai), eventual puțină fasole Mung, fasole Azuki, linte sau puțin năut (preparate în diferite feluri).

Fiecare fel nou de mâncare se va introduce TREPTAT, urmărind de fiecare dată reacția corpului copilului în următoarele ore.

Nu îi oferiți copilului sub 1 an proteine vegetale (leguminoasele tip fasole, linte, năut) mai mult de 2-3 ori pe săptămână.

Copilul *peste 1 an* – poate să aibă alimentația din ce în ce mai variată – incluzând toate tipurile de cereale fără gluten – orezul integral, hrișca (și produsele din ele), porumbul, meiul, amaranthul și quinoa.

Există multe tipuri de rețete și vom prezenta câteva la finalul acestei secțiuni, pentru orientare și ghid de "începător".

De asemenea, se pot include toate tipurile de proteine vegetale (leguminoasele = fasole, mazăre, năut, linte, soia - și produsele din ele), ciuperci, germeni vegetali (de 1-2 ori pe săptămână, nu mai des), semințe și nuci (de 2-3 ori pe săptămână) și produse preparate din ele, precum și grăsimi mai "complexe" precum cele din avocado, măsline și nuca de cocos (fulgii de cocos, pulpa de la cocos).

Alături de fructe și legume simple (sau preparate) – după preferința copiilor – proteinele și grăsimile vegetale – oferă diversitate și variație în alimentație – și pot constitui atât varianta RAW-VEGAN de nutriție (= nepreparată termic), cât și varianta VEGAN (cu preparare termică) – pe care un copil poate crește sănătos și armonios.

Am cunoscut copiii hrăniți în acest fel ani de zile - și lăsați liberi în social – chiar printre "ispitele" hranei obișnuite. Aceşti copiii "gustau" de fiecare dată ce mai vedeau la colegii și prietenii lor de joacă și scuipau rapid (atât ciocolata, cât și pâinea sau carnea, lactatele sau dulciurile, coca-cola sau biscuiți).

Așa încât, un copil obișnuit cu "gusturile naturale" ale fructelor și legumelor – crescut în acest fel într-o familie cu aceleași alegeri alimentare – se va feri "singur" de alimentația socială plină de deșeuri și otrăvuri.

O va testa - și o va elimina din proprie alegere – fără să trebuiască influențat, păzit sau pedepsit în vreun fel.

Și dacă ceva din alimentația "socială" va rămâne în obiceiurile sale alimentare (dulciuri sau carne) înseamnă că organismul lui spune că ARE NEVOIE de acel ceva – și nu trebuie forțat să elimine.

Ci va fi ajutat să-și echilibreze corpul – oferindu-i-se cele mai sănătoase variante cu putință – din lumea vegetală.

La nou-născutul alăptat cât mai mult timp, diversificarea alimentară este mult mai simplă, mai ușoară și tranziția mai naturală, pentru că legătura cu mama este mai puternică și copilul se simte mai relaxat și este mai echilibrat.

Dacă este alăptat până la 5 luni exclusiv, de la 6 luni începe să fie introdus treptat sucul de fructe – se preferă sucul de mere, sau cel de pere, sucul de struguri foarte dulci sau sucul de pepene (depinde de disponibilitate). La început, poate fi diluat 50% cu apă, și introdus treptat – 50 ml, apoi 100 ml, 150 și 200 ml – la 2-3 zile crescând cantitatea, funcție de preferințele copilului.

În primele zile, doar o masă de suc pe zi, ulterior, la finalul primei luni – 2-3 mese de suc pe zi, iar luna următoare, adăugând și piure-ul de fructe. Primele 1-2 luni este bine să folosiți doar un singur fel de fruct la o masă, este mai simplu pentru ficatul copilului și întregul tub digestiv. De asemenea, este recomandat ca fructele să fie organice, bio și cât mai coapte (cât mai dulci). Fructele necoapte sau stropite cu pesticide vor produce colici copilului.

Începând de la 8 luni în sus, se pot combina fructele, se pot face mici combinații fructe cu legume (suc de măr cu morcov), pot deja fi folosite toate fructele existente pe piață, și dacă se dorește, introduse legume dulci, precum morcovul, păstârnacul, feniculul, varza de Bruxelles, conopida, ceapa etc. – în piureuri (blend-uri), în sucuri sau eventual, în supe (dacă doriți și introducerea mesei preparate termic).

Când faceți o supă, combinați 2-3 ingrediente cel mult (ceapă, dovlecel, morcov, sau varză, morcov, păstârnac) și observați reacția copilului. Nu începeți cu supe prea complicate și prea preparate (doar legumele fierte la foc mic, 15-20 min și pasate).

Către 11-12 luni – copilul va avea 2-3 mese de fructe pe zi (sucuri, piureuri = blend-uri, bucăți de fructe, ca atare), 1-2 mese de legume, crude sau preparate termic și mesele de sân de la mamă, funcție de dorință.

Funcție de anotimpuri, fructele și legumele vor fi diferite și variate.

Această combinație este suficientă pentru un copil vegan, să rămână în cea mai bună stare de sănătate, ani de zile. Acest copil va fi subțirel, micuț, în schimb foarte activ, foarte vioi și mai ales foarte inteligent, prezent și sănătos.

Spre deosebire de copiii "împăstați" cu lapte praf, care sunt imenși, dolofani și îmbuibați în grăsimi, copiii alăptați natural și hrăniți cu fructe și legume sunt micuți și delicați, dar foarte rezistenți și inteligenți.

Pentru că nu suntem obișnuiți cu această imagine a copiilor, într-o lume care slăvește kilogramele în plus și le furnizează continuu "materie primă" de menținere – multe mămici se vor confrunta cu judecățile medicilor (mai ales bărbați), care impun alte "standarde" pentru sănătate.

Un copil în creștere NU ARE NEVOIE DE PROTEINE.

Corpul omenesc este format din atomi de CARBON (citiți biochimie, vă rog – găsiți explicații pe înțelesul tuturor în Manualul Școlii Sănătate 5D – la Centrul Natura din Constanța!), nu din atomi de AZOT!

CARBON-ul se obține din carbohidrați – adică din fructe și din legume – nu din proteine (care sunt structuri pe bază de azot).

Toate fructele și legumele conțin AMINO-ACIZI – adică exact părțile constituente din proteine (exact ce caută corpul nostru, în procesul creșterii), alături de grăsimi și uleiuri esențiale (toate vegetalele au aceste componente în structură) și de multe vitamine, enzime și minerale – ESENȚIALE pentru sănătatea corpului nostru.

Fructele și legumele naturale AU TOT CE ARE NEVOIE CORPUL OMENESC pentru a crește și a se dezvolta în ritmul său NATURAL (adică LENT, treptat – nu rapid și accelerat, precum la copiii hrăniți "cu de toate"!).

Nu este nevoie să-i dați copilului nuci, alune, semințe, avocado, unt de cocos și ulei de migdale sau alte atâtea preparate "slăvite" în toate mediile informatice. Au prea multe proteine și grăsimi, încarcă rinichii și blochează articulațiile.

Atâția părinți plătesc cu suferințele copiilor necunoașterea și erorile de alimentație. Chiar și în alimentația vegană și raw-vegană se produc FOARTE MULTE erori, ce duc la probleme de sănătate evidente.

Nu este nevoie de produse animale – carne, pește, ou sau lactate. Sunt inutile, dăunătoare și producătoare de acidoză.

Ele pot să nu existe absolut deloc ca și alimente pentru întreaga familie, scoateți-le din "normalul" alimentației tuturor.

Nu este nevoie nici de cereale, mai ales de cele cu gluten, care încarcă cumplit economia organismului cu reziduuri și săruri ale pământului.

Dacă totuși părinții aleg să dea cereale copiilor (că vechile obiceiuri dispar greu), măcar alegeți-le pe cele fără gluten – mei, quinoa, hrișcă, orez integral,

amaranth – şi introduceţi-le după vârsta de 1 an, lăsând copilul să aleagă sau n consumul lor şi al produselor preparate din ele.

Nu combinaţi fructele cu cerealele. Procesul de fermentaţie rezultat produc gaze şi colici.

Fructele se consumă ca şi masă separate, întotdeauna, fără să se amestec cu nimic altceva (cu ceva excepţii, descoperite de fiecare prin încercări şi testă personale).

Din momentul în care copiii pot decide ei singuri ce le place şi ce le displac în materie de fructe şi legume – alimentaţia acestora este extrem de uşoară şi s produce natural.

Vom prezenta la final câteva "reţete" orientative pentru mămicile care a neapărat nevoie de indicaţii mai specifice (fiind încă sub influenţa setărilor sociale care ne impun "reţete" şi "instrucţiuni de utilizare" pentru orice folosim).

Nu uitaţi că în alimentaţia copiilor, ingredientele principale sunt IUBIREA RĂBDAREA şi mai ales ENERGIA POZITIVĂ cu care se prepară orice.

STAREA DE SPIRIT a mamei este mai importantă decât orice combinaţ alimentară!

REŢETE PENTRU COPII

Lapte de seminţe şi nuci

"Laptele vegetal" se poate prepara într-o mulţime de variante (există pe internet zeci şi sute de variante de reţete).

Cea mai simplă şi schematizată modalitate de preparare este următoarea:

Un pumn de nuci (seminţe) – nuci, alune, migdale, caju, cânepă, susan etc. – se pun la înmuiat într-o cantitate de apă care să le acopere complet – şi se lasă 24 de ore.

Apoi se introduc într-un blender de mare viteză, împreună cu 1-2 curmale rehidratate sau o jumătate de linguriţă de miere – şi se amestecă bine 1-2 minute.

Se strecoară – şi am obţinut "laptele vegetal".

Este util să fie preparat mereu proaspăt, înainte de consum, dar se poate prepara şi o cantitate mai mare, pentru 2-3 zile şi se poate ţine la frigider (şi încălzi puţin, la temperatura corpului, înainte de folosire).

Lapte de "cereale" (ovăz, mei, orz, quinoa)

Se pun la înmuiat 24 de ore cerealele (să germineze uşor), apoi se pun la fiert la foc mic 20-30 de minute şi se pun la blender cu apă şi puţină miere. Se strecoară şi se obţine laptele vegetal.

Concentraţia şi gustul se vor potrivi de către fiecare mamă în parte.

"Iaurt vegetal"

Din laptele "vegetal" preparat prin reţetele de mai sus – se poate face "iaurt vegetal" prin amestecarea conţinutului obţinut la blender (fără a se strecura) cu un pliculeţ de probiotice (se poate procura de la orice farmacie, sunt pliculeţele folosite pentru copiii când au deranjamente intestinale – tip enterocolite sau indigestii).

Se poate pune conţinutul unui pliculeţ de probiotice la 1 litru de "lapte vegetal" nestrecurat, obţinut la blender – se amestecă bine şi se lasă 6-8 ore ca bacteriile să şi facă treaba şi să descompună proteinele cu lanţuri mari în aminoacizi.

Acest "iaurt" vegetal poate fi folosit pentru prepararea de diferite smoothie-uri sau piureuri (se pot pune câteva linguriţe în amestecuri) – pentru a le oferi mai multă consistenţă.

Este potrivit pentru consum după vârsta de 6-7 luni (când va fi tolerat de majoritatea copiilor).

Supă de legume raw-vegan – neprepărată termic (după vârsta de 5-6 luni).

Variante posibile:

Suc proaspăt stors de la 3-4 morcovi, o rădăcină de pătrunjel (sau de fenicul), câteva frunze de pătrunjel (şi/sau leuştean, şi/sau măcriş, şi/sau ştevie – funcţie de disponibilitate) şi puţină ceapă (verde sau normală).

Se va folosi un storcător prin presare la rece, cu putere mare (pentru rădăcini şi frunze). Supa raw se prepară proaspătă, înainte de administrare (sau se poate ţine la frigider până la 10-12 ore, înainte de folosire – la nevoie).

Se vor folosi doar ingrediente organice şi se vor decoji toate rădăcinile şi toate legumele care pot fi decojite.

Suc de sfeclă roşie (o jumătate de rădăcină), 2-3 morcovi, 1-2 fire de ceapă verde şi câteva frunze de mărar, pătrunjel şi/sau busuioc/rozmarin sau mentă.

Suc de la 1 dovlecel, o jumătate de rădăcină de fenicul, un mango (nu foarte copt) sau o portocală şi câteva frunze de pătrunjel.

Suc de la 2-3 roşii, o portocală, un ardei gras (roşu) sau un ardei capia roşu şi câteva frunze de pătrunjel, mărar sau chives.

Piure de fructe raw-vegan

Combinaţie la blender de 1-2 banane, 1-2 pere şi 1-2 kiwi – la care se poate adăuga puţină vanilie (un vârf de păstaie de vanilie) sau puţină scorţişoară sau puţin cardamon (un praf).

Alte combinaţii posibile:

- Pepene galben cu pere (mere)
- Banane cu căpşuni
- Banane cu fructe de pădure (afine, coacăze, mure, zmeură, fragi)
- Pepene galben cu câteva curmale rehidratate 24 de ore (sau caise rehidratate 24 de ore, sau stafide rehidratate 24 de ore).
- Mere cu piersici
- Caise cu pepene galben
- Banane cu kaki (în decembrie – ianuarie)
- Banane cu mango (foarte copt)

Supă de legume (pentru vârsta de 5-6 luni)

Un dovlecel, o ceapă şi un morcov – tăiate bucăţele – se fierb la foc mic, în 400-500 ml apă, 20-30 de minute, iar la final se adaugă puţin pătrunjel şi/sau chimen, câteva seminţe de fenicul sau anason (încercaţi pe rând cu fiecare şi vedeţi ce aromă agreează mai mult copilul).

La început – se va servi DOAR zeama. Ulterior, pasaţi şi legumele, servind ca un piure mai subţire – sau micşoraţi cantitatea de apă şi serviţi ca un piure mai gros.

Alte combinaţii (posibile) de legume pentru supă:

- Puţină gulie, cu morcov şi ceapă
- Puţin broccoli cu ceapă şi fenicul (rădăcină)
- Puţină varză, cu morcov şi praz (puţin)
- Ştevie, cu ceapă şi morcov (şi puţină lămâie)
- Pătrunjel (rădăcină), cu morcov şi ceapă
- Dovleac cu ceapă/praz şi rădăcină de fenicul
- Napi (rădăcină), cu morcovi şi dovlecel
- Conopidă cu ceapă şi turmeric (puţină rădăcină de curcuma, sau puţin praf uscat) – turmeric-ul (praf) – sau rădăcina de curcuma (proaspătă) este extrem de alcalină şi susţine suprarenalele – are un gust plăcut şi unic, şi oferă culoare galbenă produselor în care se introduce.
- Conopidă cu morcovi şi cu ţelină (puţină rădăcină)
- Sfeclă roşie cu morcovi şi ceapă (praz, sau fenicul – rădăcini)

Cereale cu legume

Mei cu legume (quinoa cu legume sau amaranth cu legume).

Se lasă cerealele la înmuiat în puţină apă, de cu seară (circa 12 ore) pentru a încolţi puţin şi a le deschide puterea de germinare (şi a fi neutralizaţi toţi inhibitorii din structura lor).

Am prezentat toate informaţiile de mai sus ca un ghid orientativ pentru mămicile care doresc variante mai sănătoase pentru puiul lor.

O femeie care a ales să-şi schimbe alimentaţia cu câţiva ani înainte de a rămâne însărcinată, a obţinut o curăţenie a corpului fizic şi o claritate a minţii suficient de mare, încât să realizeze că ceea ce este bun pentru corpul ei este bun şi pentru corpul copilului.

Alimentaţia copilului şi adultului, în varianta "naturală" apropiată de Creator (fructe şi legume) nu este foarte diferită.

Principiile sunt aceleaşi.

Iar adulţii sănătoşi nasc şi cresc copiii sănătoşi.

Nu poţi avea copii sănătoşi într-o familie bolnavă. Şi nu prea există copiii bolnavi într-o familie sănătoasă.

Există întotdeauna o evoluţie "unitară" între sănătatea copilului şi a familiei sale.

Dacă aveţi nevoie să faceţi schimbări în dieta copilului, din motive de sănătate ale acestuia, este nevoie să schimbaţi dieta întregii familii, pentru a avea succes în acest demers.

Pe măsură ce veţi înţelege că SĂNĂTATEA înseamnă un stil de viaţă SĂNĂTOS, în care alegerile alimentare sunt VITALE, întrucât influenţează întreaga viaţă a familiei – abia atunci înţelegeţi de ce nu voi pune prea mult accentul pe "reţete" şi "scheme" de folosit de oricine, oricând.

Toate informațiile despre alimentația copiilor mici sunt ORIENTATIVE şi este nevoie să fie aplicate cu precauție şi sub supravegherea unui medic care să cunoască nutriție şi efectele echilibrării sale la adulți şi copiii.

Atât la copiii, cât şi la adulți – cât şi în întreaga noastră carte – vom reveni iar şi iar la principiul fundamental al Naturii: SIMPLITATEA.

Cu cât este mai simplu, cu atât mai bine.

Mă veți întreba despre posibilele "carențe" şi "lipsuri" – despre care citiți atât de multe şi cu care vă sperie medicii la fiecare consultație.

Un adult şi copil hrăniți natural au un organism fizic ÎN STARE DE ECHILIBRU.

Corpul nostru – O MINUNE A NATURII – este "dotat" de Creator cu mecanisme proprii de echilibrare, cu posibilitate a sintetiza complexul de vitamine B în intestinul subțire şi abilitatea de a "produce" multe minerale în chiar interiorul ficatului. Condiția fundamentală ca aceste procese "naturale" şi sănătoase să aibă loc este ca aceste organe SĂ FIE SĂNĂTOASE, să nu fie blocate de mucus şi de dopuri de toxine şi acizi.

NU EXISTĂ "LIPSURI" într-un organism sănătos.

Am trăit personal această "schimbare de paradigmă" – de la ceea ce am fost învățată în şcoală (să caut mereu "lipsurile" şi "carențele"), la ceea ce am experimentat în timpul lunilor de hrănire exclusivă cu fructe şi/sau legume crude.

Am aflat că organismul se auto-reglează, se echilibrează, se auto-repară şi mai ales se regenerează – atunci când îi permit să o facă.

Acelaşi lucru se întâmplă la copiii mici – mai ales la bebeluşi – unde mecanismele de refacere, regenerare, echilibrare şi curățenie "naturală" sunt foarte active şi foarte re-active. Uimitor, dar un copil hrănit doar cu suc de fructe NU ARE LIPSURI şi CARENȚE, dimpotrivă, se pare că se dezvoltă şi crește foarte frumos.

Desigur, depinde mult şi de sănătatea mamei care a născut acest copil şi mai ales, de stresul/echilibrul familiei în care va creşte.

Dacă aveți multe frici/temeri de "lipsuri" şi "carențe" iar membrii ai familiei vă influențează şi vă sperie zilnic, atunci nu încercați să vă luptați cu ei.

Găsiți o soluție de "compromis" între sfaturile date în această carte şi cele dorite de restul familiei. Dați-i copilului, cât puteți de multe sucuri de fructe, ulterior chiar piureuri şi fructe, ca atare - şi nu contează ce alte alimente sunt "impuse" de soți, bunici, mătuşi, vecine şi alte rude binevoitoare – încercați să faceți copilul să iubească fructele, mâncându-le împreună cu el.

Nu pierdeți energie în conflicte inutile cu restul familiei.

Faceți tot ce puteți mai bine pentru propriul copil – fără să vă faceți rău în general, nici sufletului dv., nici energiei familiei – în principiu.

Femeile sunt diplomate şi răbdătoare prin natura lor.

O femeie va putea schimba orice bărbat şi orice energie a familiei – dacă este persistentă, diplomată şi răbdătoare.

Am văzut acest lucru de prea multe ori, ca să mai poată fi contrazis de excepții.

Doamnele au nevoie doar de CUNOAŞTERE şi de multă, multă, multă RĂBDARE, alături de imensa doză de IUBIRE față de copil, de tatăl acestuia şi de restul familiei.

Alimentația copilului este un lucru esențial pentru o femeie şi fiecare va lua exact măsurile necesare pentru a-şi creşte cât mai bine puiul. Am încredere în înțelepciunea şi intuiția feminină şi ştiu că fiecare va primi din informațiile acestui capitol exact ceea ce are nevoie la momentul în care va consulta cartea.

CAPITOLUL 4

Diete pentru detoxifiere şi curăţire a organelor şi sistemelor

În acest capitol mi-am propus să vă comentez şi să vă prezint câteva posibilităţi practice de diete "speciale" – destinate pentru "curăţenia" mai temeinică a anumitor zone din organism. Pentru că sunt foarte "la modă" detox-urile tip "expres" (de câteva zile - şi foarte intensive) am dorit şi eu să vin cu câteva comentarii şi exemple, din experienţa mea personală şi profesională.

Acest capitol este dedicat celor care doresc să se echilibreze, după ce au identificat diferite probleme ale corpului – dar şi tuturor celor ce au nevoie să prevină apariţia problemelor şi aleg să-şi menţină sănătatea, prin "curăţeni periodice.

Dietă pentru curăţarea ficatului

Există în literatura "naturistă" o multitudine de procedee de "curăţare" intensivă a ficatului – cele mai multe dintre ele propunând o variantă de combinaţie între zeamă de grapefruit/lămâie şi ulei – administrate odată, în cantitate mare (după o perioadă de dietă – şi urmată de o perioadă de dietă).

Am încercat personal acest protocol de detoxifiere, preluat de la Hulda Clark – urmând paşii exacţi descrişi în protocol – chiar l-am aplicat de 6 ori – începând cu un echinocţiu de toamnă şi până în anul următor, la 2-3 luni interval.

De fiecare dată am scos din ficat cantităţi impresionante de "dopuri de colesterol" (aşa le spun acelor "pietre" din ficat, care au o consistenţă tip plastelină şi nu sunt altceva decât bilă întărită, amestecată cu reziduuri acide limfatice şi mucus).

Dar starea generală după fiecare protocol de detoxifiere era de imensă slăbiciune, de lipsă de putere şi chiar de dureri evidente la nivelul rinichilor - şi am început să pun la îndoială beneficiul acestei proceduri (deşi ceea ce evacuam îmi spunea clar că ficatul meu este plin-ochi de mizerii).

După ce am aflat mai multe despre sistemul limfatic, despre legătura acestuia cu rinichii, despre principiile alimentaţiei cu fructe şi legume (alimentaţia "crudă", nepreparată termic) – am înţeles ce era greşit la acest protocol – atât de "sever" şi agresiv asupra ficatului.

Pentru că ficatul nostru este încărcat şi blocat în zeci de ani de zile de alimentaţie necorespunzătoare – nu putem să-l "forţăm" peste noapte să se deblocheze şi apoi să continuăm cu aceeaşi alimentaţie care l-a blocat.

Eu aşa am procedat, fără să înţeleg şi să cunosc prea multe – şi am observat că "bat pasul pe loc" şi sănătatea mea nu se îmbunătăţeşte.

De aceea am ales să scot acest procedeu de pe site-ul meu şi din materialele pe care le predau – şi să caut alte alternative, mai blânde, mai treptate şi mai plăcute (trebuie să mărturisesc că doar când vedeam amestecul de ulei cu grapefruit – la a 6-a şi ultima procedură pe care am aplicat-o – apărea instantaneu o stare de greaţă şi respingere!).

Şi am descoperit multe despre DIETA PENTRU FICAT.

Am aflat că FICATUL – uzina noastră chimică – este un organ minunat căruia îi plac în mod special ALIMENTELE SIMPLE.

Se pare că – cu cât sunt mai simple dietele noastre – cu atât mai fericit este ficatul nostru (care are puţin de prelucrat şi de muncit, putând să se şi odihnească un pic).

De asemenea, posturile (perioadele din zi în care nu consumăm alimente ore bune – chiar posturile de 24 de ore) reprezintă "preferatele" ficatului – întrucât procesul digestiv "se opreşte" - şi atunci ficatul se poate ocupa de a doua sarcină importantă a sa în organism – refacerea şi regenerarea celulelor şi ţesuturilor degradate.

Aşadar – în "dieta" pentru ficat – pe primul loc voi menţiona POSTUL – sau perioada în care NU SE MĂNÂNCĂ NIMIC (doar se consumă apă, după nevoia corpului).

Posturile pot fi perioade scurte (de exemplu – postul tip "sărit micul dejun" – adică de la masa de seară până la masa de prânz a zilei următoare).

Sau pot fi posturi de 24 de ore, aşa cum vă spuneam, de la ora 16.00 a unei zile până la ora 16.00 a zilei următoare (sunt cele mai uşor de ţinut posturi). Acestea pot deveni o parte obişnuită a disciplinei alimentare a uneori persoane – fiind ţinute o dată pe săptămână fără probleme (sau chiar de două ori pe săptămână, suprapuse miercuri şi vineri – peste postirile ortodoxe).

Există şi posturi de mai lungă durată – de 3 zile, 10 zile şi chiar mai luni, de până la 40 de zile (şi mai mult).

Sunt multe cărţi recent apărute despre puterea terapeutică a "posturilor cu apă" (vă recomand în special cartea lui Thierry de Lestrade – Postul negru, o nouă terapie, apărută la Editura Philobia, în 2014).

Există enorm de multă informaţie mai ales în ţările rusofone despre rolul postului în vindecare (a existat o politică de stat de folosire a posturilor în Spitalele ruseşti – timp de zeci de ani de zile – şi a fost acumulată o experienţă extraordinară cu privire la rezultatele obţinute). În cartea lui Thierry de Lestrade veţi citi informaţii extraordinare despre experienţele de zeci de ani ale ruşilor şi rezultatele obţinute.

Singura problemă la posturile cu apă – pe perioade lungi de timp (tip "postul cu apă distilată" pe care îl recomanda şi Valeriu Popa în terapia cancerelor şi a bolilor grave) este faptul că necesită supraveghere medicală şi cunoaşterea

etapelor de evoluție. Persoana se poate speria de diferitele stări prin care trece și poate reacționa emoțional la ceea ce se întâmplă – dacă nu înțelege, nu cunoaște și nu i se explică stările și simptomele ce pot apare.

Este important să știți că pentru ficat – NEMÂNCAREA – reprezintă cea mai bună "dietă" de vindecare.

După intervenții chirurgicale, după perioade intense de stres, după accidente sau incidente – este mult mai înțelept să se consume 24 de ore (sau mai mult) doar apă – pentru că orice cantitate cât de mică de mâncare NU POATE FI DIGERATĂ și încarcă inutil ficatul (ocupat cu echilibrarea reacției la stres a organismului).

De asemenea, ați observat că în bolile virale acute, mai ales în cele ce evoluează cu febră, copiii aleg SĂ NU MĂNÂNCE nimic. Dacă nu îi forțați și permiteți copiilor să stea 1-2-3 zile fără să mănânce, încercând în acea perioadă DOAR SĂ-I HIDRATAȚI (apă, ceaiuri, fresh-uri de fructe) – evoluția oricărei viroze va fi mult mai rapidă, scurtă și fără urmări în timp.

În afară de "postire" – pentru ficat sunt extrem de benefice "curele de sucuri" – cele de "monofruct" fiind preferatele acestui organ.

Cura de suc de portocale sau cura de suc de struguri (proaspăt stors, fresh) – de 3-7-10 zile sau mai mult – reprezintă adevărate "spălări" interioare ale ficatului.

În literature fructariană există cărți scrise de persoane care au ținut cure de 40-50 de zile de suc de portocale (chiar Robert Morse a stat timp de 6 luni pe o dietă monofruct – doar din portocale organice), și există persoane care "pariază" totul pe cura de struguri de 2-3 luni sau mai mult – cu efect benefic pe regenerare și refacerea ficatului (am citit recent cartea "The grape cure – Johanna Brandt, în care experiența cu posturile cu suc de struguri este impresionantă!).

Am observat că atunci când se consumă UN SINGUR FRUCT ODATĂ – organismul se simte cel mai bine, cel mai în putere și ficatul nu muncește mult.

Știm că ficatul "este ocupat cu digestia" atunci când apare starea de somnolență după masă (o stare "tipică a ficatului" – după cum pot mărturisi cei bolnavi de hepatită).

Dacă o masă vă dă stare de energie, de bine, chef de treabă și dorință de a face mișcare fizică – înseamnă că ficatul dv. a muncit puțin și are toată energia disponibilă pentru exercițiul fizic.

Am observat starea de bine și de energie evidentă DOAR după un suc fresh de monofruct (orice fel de fruct, dar în special citrice – mai ales portocale dulci), dar și după consumul unui fruct, ca atare (după 4-5 mere, sau după 4-5 portocale). După consumul de banane, curmale, smochine și alte fructe uscate – am observat apariția unei ușoare stări de somnolențe – ceea ce-mi indică faptul că ficatul muncește mai multe pentru digestia alimentelor "mai concentrate".

După salatele de fructe, după blend-uri (smoothie) și în mod deosebit după salatele de legume – energia corpului scade vizibil – starea de somnolență fiind evidentă și necesitând repaus după masă.

De asemenea, după mâncarea gourmet "raw-vegan" (după tot ce am consumat de la magazinele și restaurantele raw) starea de somnolență este aproape la fel de intensă ca după mâncarea gătită la abur. Prăjiturile raw-vegan sunt în "topul" îngreunării ficatului – după consum (de multe ori, apar și dureri sau până la nivelul fierii/ficatului, datorită cantităților mari de grăsimi tip caju sau avocado din aceste produse).

Cea mai intensă stare de somnolență apare evident după mâncarea gătită – la cuptor, sau mai ales prăjită – indiferent de calitatea ei. Am observat aceeași somnolență de la legume gătite ca și de la carne – de la pâine sau lactate. Deși mulți vegetarieni susțin că mănâncă "mai sănătos" decât cei care consumă carne, lactate și ou – eu am observat aceeași scădere a energiei și stare generală proastă și de la o supă de ștevie/leurdă, ca și de la o mâncare de păstăi, sau de la cartofii copți ori dovleacul copt servit cu o salată.

Nu a contat CE am prelucrat termic. Orice a fost prelucrat termic – a determinat o reacție FOARTE INTENSĂ de somnolență – semn că "denaturarea chimică" a alimentelor a silit ficatul să muncească ore în șir pentru a putea "procesa" ceea ce a intrat în corp.

Și nu apare doar "somnolența" – ci apar chiar dificultăți de atenție, concentrare și memorie și stări tip "confuzie", uneori cu tulburări de coordonare fizică (la mers, la diferite îndemânări care solicită atenție și grijă la detalii).

Așadar – DIETA pentru curățarea ficatului – constă întotdeauna în SIMPLITATE – în consumul a cât mai puține alimente și cât mai puțin prelucrate.

Dieta simplă – propusă la începutul acestei cărți de rețete (spălați, curățați și mâncați) reprezintă "varianta optimă" a "dietei hepatice".

Fructele – reprezintă "alimentele favorite" ale ficatului – iar dintre acestea, cu precădere – strugurii și citricele.

Datorită conținutului lor în substanțe astringente (taninuri, flavonoide etc.) cu structură tip "hidrocarbură" – aceste fructe zemoase reușesc să "emulsioneze" depunile de colesterol din rețeaua de canalicule a ficatului, să le înmoaie și să le elimine, încetul cu încetul.

Așadar – o dietă cu un procent crescut de fructe ZILNIC în dietă – mai ales în prima parte a zilei – timp de luni sau ani de zile – reprezintă soluția curățării unui ficat care a fost abuzat alți zeci de ani cu o alimentație necorespunzătoare.

Alături de fructe – legumele verzi – verdețurile – frunzele verzi – reprezintă alte alimente "favorite" ale ficatului – precum salata verde, rucola, spanacul, leușteanul, ștevia, măcrișul, leurda, prazul, usturoiul, ceapa, plantele aromatice precum busuiocul, salvia, rozmarinul, cimbrul, chimenul, feniculul sau anasonul.

Salatele şi sucurile care conţin aceste "sucuri verzi" – pot reprezenta un adao minunat la dieta cu sucuri a dimineţii, mai ales în a doua parte a zilei, când simţim nevoia să consumăm ceva mai "consistent".

Cel mai rău îi fac ficatului GRĂSIMILE – de toate felurile – în special cele prelucrate termic (prăjelile). Alimentele "prăjite" (inclusiv chips-urile de toate felurile, pufuleţii şi orice fel de uscături făcute în ulei, tip floricele de porumb) blochează cumplit de tare ficatul.

Dar ORICE FEL DE GRĂSIMI – animale sau vegetale (da! Uleiurile sunt toxice pentru ficat – în orice formă şi în orice fel sunt preparate – la cald, sau la rece) – reprezintă "cauzatoarele" dopurilor de colesterol de care vă aminteam la începutul capitolului.

Ficatul NU se simte bine după icre, măsline, avocado, cocos, ulei de palmier, după nuci, seminţe sau produse care le conţin (oricât le consideraţi "sănătoase"), nici după grăsimile animale din lactate, din carne sau peşte.

Faptul că le consumăm în timpul iernii – întrucât senzaţia de "foame" nu poate fi stăpânită la multă lume doar cu fructe şi legume – determină ca în primăvară toată lumea să aibă "ficatul încărcat", imunitatea scăzută şi să apară "epidemiile de viroze respiratorii" (de fapt, reale "eliminări" de mucus acumulat în arborele respirator şi în ficat, în timpul iernii) sau "alergiile" sezoniere.

Dar şi celebra "astenie de primăvară" – cu somnolenţă, lipsă de putere, dificultăţi de atenţie, concentrare şi memorie – nimic altceva decât evidenta stare de slăbiciune a ficatului.

Dacă veţi reuşi în dieta zilnică să aveţi continuu alimente care ajută funcţionarea ficatului (fructe şi legume) şi să evitaţi sau să consumaţi rar şi în cantitate mică acele alimente care îi îngreunează funcţionarea – făcând în acelaşi timp pauze cât de dese reuşiţi (posturi periodice) – veţi reuşi să vă menţineţi ficatul în stare bună de funcţionare perioade lungi de timp.

Cu alte cuvinte – veţi avea IMUNITATE BUNĂ, veţi avea METABOLISM BUN (nu vă veţi îngrăşa, nici nu veţi slăbi prea mult), veţi avea VEDERE BUNĂ şi în acelaşi timp, stare de ENERGIE suficientă – cât să puteţi să vă desfăşuraţi viaţa aşa cum doriţi.

Ca să nu mai vorbim de faptul că un ficat bine funcţional vă ajută să fiţi MAI CALM, mai RELAXAT şi mai CURAJOS.

Nu există FURIE şi nu există FRUSTRARE – ca în cazul unui "ficat blocat" – aşa cum vedem la mulţi oameni din jur (care nu mai au ficat funcţionând bine din copilărie).

Dietă pentru curăţarea rinichilor

Da, rinichii sunt foarte afectaţi de tot ceea ce mâncăm, pentru că ei reprezintă poarta de eliminare pentru întregul sistem limfatic al corpului (sistemul "de

curăţenie" al întregului organism), în care sunt deversate grăsimile, toxinele (acide) şi toate substanţele de care corpul vrea să scape.

Aşadar, după o masă "copioasă" cu multe alimente şi mai ales cu grăsimi şi proteine (creatoare de acizi), rinichii sunt extrem de încărcaţi.

Personal, în cadrul procesului de detoxifiere – am observat în corpul meu că după fiecare masă care conţinea nuci/seminţe/alune în cantitate oricât de mică (alimente care au şi grăsimi şi proteine), apăreau ÎN TIMP CE MÂNCAM dureri articulare diferite (umeri, şold, cot, gleznă, genunchi) semn al blocajelor rinichi/ficat în acelaşi timp. Şi la puţin timp după aceea, dureri în zona spatelui (sau "şale înţepenite").

Am văzut oameni care transpiră la cap abundent în timp ce mănâncă (sau transpiră pe tot corpul), indiferent că era vorba despre o ciorbă fierbinte sau despre o friptură. Corpul acelor persoane tocmai le-a înştiinţat că şi-a blocat eliminările renale şi stagnarea limfatică s-a mutat în zona capului.

După o perioadă, persoana poate avea dureri de spate (în zona lombară) şi să creadă că a făcut "o mişcare greşită".

Da, a fost "o mişcare greşită", dar nu cea la care s-a gândit persoana!

"Mişcarea greşită" a fost mâncarea consumată.

Şi nu doar la o masă – ci la multe mese pe zi, multe zile şi săptămână la rând.

Rinichii sunt numiţi "organe tăcute". Au o capacitate de rezistenţă şi echilibrare incredibilă şi rezistă ani şi zeci de ani abuzurilor făcute de oamenii moderni.

Când încep să se manifeste, să apară dureri, înseamnă că posibilităţile lor de rezistenţă încep să fie depăşite.

Putem şti că rinichii sunt "chinuiţi" după multe semne indirecte, precum cearcănele din jurul ochilor, urinatul noaptea – cu atât mai frecvent cu cât rinichii sunt mai slăbiţi, durerile de genunchi (primele articulaţii afectate la o persoană cu rinichi slăbiţi) sau durerile de şale şi problemele lombare (lombo-sciatică sau diferite hernii vertebrale).

Alimentele cele mai "prietenoase" pentru rinichi sunt fructele şi o serie de vegetale proaspete, în stare crudă.

Doar alimentele din Natură pot ajuta filtrele corpului nostru numite rinichi.

Nu este o coincidenţă că primele fructe care apar primăvara în zona temperată sunt cireşele şi vişinele.

Aceste fructe au o acţiune diuretică, depurificatoare (şi laxativă) importantă, fiind destinate să curete filtrele corpului, îngreunate de dieta anotimpului rece.

Nu doar codiţele de cireşe şi vişine pot fi consumate ca infuzie, pentru a ajuta rinichii. Ci şi fructele proaspete, din care se pot face "cure monofruct" – doar cireşe, sau doar vişine – timp de 1-3 sau mai multe zile.

Aceste "cure monofruct" sunt adevărate perioade de regenerare pentru organismul nostru, dar în special pentru rinichii noştri (deşi sunt puşi la muncă, se bucură totuşi de curăţenia care li se oferă).

După anotimpul cireşelor, urmează anotimpul pepenilor – alte fructe minunate pentru rinichii noştri.

Cu aceste fructe pot fi făcute alte cure "monofruct" timp de zile, săptămâni sau chiar luni la rând (sunt multe persoane care aleg vara să stea 3-4 luni doar pe pepeni verzi şi galbeni). Mai ales dacă timpul este călduros, consumul de pepene vine ca o consecinţă firească, datorită uşurării acomodării la mediul înconjurător.

Alte fructe care susţin şi ajută funcţia renală sunt piersicile, nectarinele şi caisele – dar piersicile în mod deosebit sunt reputate a curăţa nisipul la rinichi şi a le reda funcţiile de filtrare.

Şi alte plante ajută la curăţenia rinichilor, precum frunzele de urzică (consumate în blend-uri, sau supe raw-vegane, sucuri sau chiar infuzii) sau frunzele de ştevie/lobodă (de cele mai multe ori consumate ca infuzii sau supe). Pătrunjelul este o altă plantă bine-cunoscută pentru echilibrarea rinichilor – dar desigur că şi multe alte fructe şi legume ajută rinichii.

În general, hrana crudă, nepreparată termic este cea care ajută enorm rinichii în procesul lor de funcţionare, dar şi în pentru regenerarea şi repararea lor (când sunt lezaţi).

Iar hrana gătită, mâncarea denaturată şi plină de substanţe ciudate, pe care corpul nu le poate recunoaşte şi este nevoit să le elimine aproape în totalitate, încarcă în mod deosebit rinichii.

Dar aşa cum vă mai spuneam, aşa cum "grăsimile" sunt DUŞMANII pentru ficat, aşa proteinele sunt DUŞMANII pentru rinichi.

Dietele pentru slăbit bazate pe consum exclusiv de proteine determină dezechilibrări uriaşe ale corpului persoanelor care le aplică.

Dacă ştim deja că o persoană supra-ponderală este una aflată în MARE ACIDOZĂ şi slăbiciune a corpului (care a încetat să mai lupte cu toxicitatea şi se învăluie în mantaua protectoare de grăsime), folosirea unei alimentaţii EXCLUSIV ACIDE (cu proteine) accentuează într-o aşa măsură acidoza, încât decompensarea rinichilor este inevitabilă după astfel de diete.

Toate persoanele care au probleme de rinichi au nevoie să evite consumul de proteine animale (complet) şi cât mai mult, chiar şi cel de proteine vegetale (folosind ocazional doar variantele "vii" – din germeni, vlăstari, uneori nuci şi seminţe – dar funcţie şi de starea ficatului şi de alte probleme generale ale corpului).

Consumul de lichide este important pentru rinichi.

Dar supra-consumul de apă, ca urmare a tuturor sfaturilor specialiştilor ("cât mai multă apă") încarcă îngrozitor rinichii.

Am cunoscut un fructarian care consuma 4-5 litri de apă zilnic, fiind mereu cu sticla de 2 litri după el şi una două – trăgea o duşcă din ea. Bărbatul avea nişte cearcăne înfiorător de mari, nu avea păr (acidoza capului) şi periodic avea episoade de slăbiciune şi confuzie – blamând fructele din dietă pentru "lipsa de nutrienţi".

După ce am discutat şi i-am explicat cât de tare îşi biciuie rinichii, a fost de acord să reducă apa pe care o consuma (el şi aşa mânca multe fructe, care aveau destulă apă, la rândul lor) – şi după 4-5 zile mi-a arătat cum cearcănele şi inelele din jurul ochilor se diminuaseră considerabil şi puterea lui de concentrare era evident mai bună!

Consumul de apă/lichide/fructe seara târziu, după orele 18.00-19.00 încarcă mult rinichii şi afectează calitatea somnului.

Seara sunt recomandate fructe mai consistente, precum bananele, curmalele, smochinele, alte fructe uscate – sau dacă este posibil – niciun fel de mâncare. Somnul cu stomacul gol este unul foarte odihnitor şi sănătos.

Rinichii acceptă mult mai uşor sucul de fructe fresh, adevărată "apă vie" a fructelor, decât apa simplă a pământului.

Se pare că fiinţa umană nu prea poate mânca pământ (noi mai încercăm cu argila, dar nu ne prea iese). La fel, nu este prea încântată nici de sarea din Pământ (corpul omenesc protestează intens la primele mese cu sare – apoi încetează s-o mai facă – şi apare dependenţa şi adaptarea) şi nici de apa pământului.

Am observat că majoritatea oamenilor (aflaţi în acidoză, pentru că toţi am fost sau suntem dependenţi de mâncarea gătită) se simt mult mai bine când consumă apă cu suc de lămâie sau portocală – decât apă simplă. Chiar mulţi copiii doresc mai degrabă apa minerală (apă cu ceva uşor acid în ea), decât apa simplă – întrucât acizii din corpul nostru NU POT FI SPĂLAŢI ŞI ÎNDEPĂRTAŢI CU APĂ.

Acizii din corp şi organe sunt precum mizeria şi petele lipicioase din bucătăria fiecărei persoane – nu se îndepărtează cu apă. Putem încerca, dar ne chinuim mult, cu rezultate deplorabile.

Dacă adăugaţi şi un praf sau lichid de curăţat (o hidrocarbură mai acidă), grăsimile şi mizeriile se pot curăţa.

Acest rol îl joacă citricele şi sucurile de fructe – de emulsionanţi şi favorizanţi ai îndepărtării toxinelor din filtrele delicate ale ficatului şi rinichilor.

Aşadar, în rezumat – dieta pentru sănătatea rinichilor – este o dietă simplă, conţinând uneori doar un fel de fructe, alteori mai multe feluri de fructe, alături de salate de legume crude, proaspăt preparate.

Una dintre dietele mele favorite de detoxifierea a rinichilor (şi corpului) este cea în care mesele de dimineaţa şi de prânz sunt compuse din fructe (consumate ca atare, preparate ca sucuri sau blenduri, simple sau amestecate) şi masa de seară este reprezentată de o salată din legume şi/sau verdeţuri crude.

Şi dacă mai este nevoie, se adaugă apă (cu lămâie sau suc de portocală), funcție de cererea corpului, dar niciodată după 18.00 – 19.00 seara.

Durata de timp cât poate fi ținută o astfel de dietă este variabilă, pentru fiecare persoană funcție de necesitate şi dorință.

Poate dura de la câteva zile la câteva săptămâni sau luni, sau se poate transforma într-un stil de viață, pentru cei dornici să aplice varianta raw-vegană a alimentației şi să beneficieze de efectele sale de regenerare, reîntinerire şi refacere a organismului.

Dietă pentru curățarea intestinelor

Desigur că dieta cu alimente crude, nepreparate termic – este cea mai bună dietă şi pentru intestine.

Fructele şi legumele crude sunt acceptate cu cel mai mare drag de tubul nostru digestiv, sunt rapid prelucrate, sunt uşor absorbite şi resturile lor eliminate complet.

Intestinele pot regla aportul alimentelor crude fără dificultăți.

Când cineva trece de la o dietă "normală" la una de crudități, va avea săptămâni sau chiar luni în care zilnic va avea senzația că îi este foame şi nu se satură indiferent de cantitatea de fructe şi legume pe care o mănâncă.

Celulele corpului acestei persoane au fost ani de zile înfometate şi slăbite, lipsindu-le ingredientele de care aveau nevoie pentru funcționare şi regenerare/reparare. Şi acum, când le primesc în final, cer din ce în ce mai mult, până când "şi fac plinul". A.T. Hovanessian, bunicul mişcării moderne tip raw-vegan din lume vorbea despre aceste efecte în cartea sa – "Hrana nepreparată termic – o lume fără boli, vicii şi otrăvuri" încă din 1960, anul publicării cărții. Dacă doriți să citiți fragmente traduse din această carte, le găsiți la rubrica "Iubim fructele", de pe site-ul www.centrulnatura.ro , butonul "Scrierile maeştrilor".

Şi Hovanessian şi mai recent, Robert Morse, precum şi mulți alți experimentatori şi trăitori zeci de ani cu hrana nepreparată termic – susțin că aceasta este "combustibilul" proiectat de Divin pentru corpul omenesc.

Este evident că o persoană care trece pe hrana nepreparată termic, din care o proporție mare (peste 75%) reprezintă fructele – reuşeşte în 2-3 ani să capete o stare de bine, de sănătate, de echilibru şi un aspect tineresc de neînțeles pentru cei din jur (care îmbătrânesc cu trecerea anilor).

Cine doreşte să valideze această informație poate să aplice şi să se convingă singur.

Pentru intestinul nostru, alimentele cele mai nocive sunt lactatele şi făinoasele.

Dar şi toate grânele (cerealele) şi amidoanele.

Aceste substanțe formează "cleiuri", lipiciuri care efectiv sudează bucăți de alimente de pereții intestinelor, acestea fiind forțate să rămână aici zile întregi, să

putrezească sau să fermenteze, să producă gaze şi o stare foarte proastă în tot organismul.

Gluten-ul, proteina din grâu este "un lipici" = glue (lipici în limba engleză), iar acest lucru l-a descoperit oricine a frământat o cocă de aluat. S-a lipit continuu pe mâini.

La fel, lactatele sunt alimente grele pentru intestinul uman (să nu uităm că lactatele de vacă sunt destinate vițelului, care are altă structură corporală decât omul – el este format dintr-un cap mic şi un corp mare, cu oase mari. Omul se presupune că are un corp mai mic, şi un creier mai mare – dar uitându-ne în jur la majoritatea oamenilor cu care ne întâlnim, nu s-ar spune că ar fi aşa!).

Lactatele produc în sistemul limfatic uman MUCUS, o altă substanță blocantă a pasajelor de trecere, iar combinația cu glutenul (din multele produse tip plăcinta cu brânză, macaroane cu brânză, pateuri, napolitane au multe alte patiserii) reprezintă cea mai rea combinație posibilă pentru intestine.

Fructele, legumele crude şi vegetalele (în special frunzele verzi) reprezintă cele mai bune alimente pentru intestinele noastre.

Chiar dacă cineva consumă puțină proteină animală (peşte, fructe de mare, ou etc.), dacă le combină cu multe legume, vegetale şi/sau chiar fructe (citricele şi fructele de pădure se "asortează" bine cu carnea) corpul le va "tranzita" şi elimina mai repede – decât în situația combinației cu pâine şi/sau cartofi sau paste – în care situație glutenul / amidonul se lipeşte de proteină şi o ține cu zilele în intestin, până se descompune şi putrezeşte.

Aşa încât dieta pentru intestine este DIETA COMBINAȚIILOR CORECTE şi uşor asimilabile de tubul digestiv.

Proteinele se pot combina cu legume/vegetale şi chiar fructe (mai acide).

Pe de altă parte – la o altă masă – carbohidrații se pot combina cu legume/vegetale şi chiar fructe.

În schimb, NICIODATĂ nu se combină la aceeaşi masă proteine cu carbohidrați.

Aceasta este cea mai dăunătoare şi greşită combinație cu putință – care încetineşte digestia şi încarcă intestinele la toate nivelele.

Combinația proteine (carne, ou, lactate) şi carbohidrați (făinoase, amidoane) este cea care constipă şi blochează intestinele, fiind responsabilă pentru mare parte din tulburările şi bolile oamenilor.

Dacă vă uitați la modul în care mănâncă oamenii (vezi sandwich-urile, burgerii şi shawormele) – acesta este cel mai des mod de "combinare" a mâncărurilor.

Cei care doresc să-şi redobândească sănătatea (dacă au pierdut-o) sunt invitați să reînvețe "arta subtilă", dar foarte la îndemâna tuturor – a TIPURILOR de combinații posibile a diferitelor alimente.

Aşadar, dieta pentru sănătatea intestinelor – este o dietă a combinațiilor "inteligente" de alimente, pentru cei care doresc să includă orice în mâncarea lor,

sau o dietă de crudități, cu fructe, legume şi vegetale crude, pentru cei care doresc nu doar să facă detoxifiere, ci şi refacere, regenerare, reîntinerire a organismului lor.

Fructele deosebit de utile pentru intestinele noastre sunt merele şi perele, cu conținut important de fibre şi pectine, adevărate "măturici" ale intestinelor, alături de alte fructe precum strugurii (foarte importanți şi pentru intestine, nu doar pentru ficat), prunele sau corcoduşele ("ajutoarele" de nădejde ale celor constipați) sau variantele lor exotice, kiwi şi mango.

Variante de detoxifiere

În finalul acestui capitol, vă voi prezenta în rezumat modalitatea în care puteți trece pas cu pas către o dietă cât mai sănătoasă.

Aşa cum am prezentat şi în Manualul Şcolii "Sănătate 5D" există trei etape (variante) de dietă de detoxifiere – prin care putem înlocui alimentația cu "de toate" cu varianta care ne ajută corpul să se vindece şi re-echilibreze.

Varianta I – cea mai uşoară de "trecere" are două sub-etape – prima, în care se mai păstrează o parte din proteina animală, şi a doua, în care se trece complet la dieta vegetariană.

Varianta II – medie – este cea în care detoxifierea avansează şi alimentația se simplifică.

Varianta III – intensivă – este dieta care ajută la eliminarea toxinelor acumulate în organism şi la regenerarea şi refacerea profundă a sănătății

Primul pas în începerea *Variantei I* – este renunțarea complet la lactate (şi toate produsele care le conțin), la făinoasele cu gluten (şi toate produsele care le conțin) şi la zahărul alb (şi la toate produsele care îl conțin), cu reducerea sării şi a uleiului.

În paralel, se introduc în alimentație cât mai multe fructe şi legume crude, în diferite combinații, distribuite la mese diferite.

Vă voi prezenta exemple de dietă pentru fiecare variantă, urmând ca fiecare persoană să adapteze şi ajusteze aceste exemple la situația şi posibilitățile personale.

Important este să înțelegeți principiile generale şi să le aplicați cât puteți de bine.

Va lua mult timp să faceți aceste tranziții şi este important SĂ VĂ ACORDAȚI tot acest timp, fără să vă criticați, judecați sau simți vinovați.

Dacă aveți dificultăți în aplicarea practică directă a indicațiilor – există întotdeauna posibilitatea dietelor "ritmice" – 6 zile dietă, 1 zi "pauză" (în care persoana poate mânca orice îşi doreşte), sau 5 zile dietă cu 2 zile pauză.

Acest "ritm" poate fi util celor care nu găsesc putere să țină variantele de detoxifiere de la început – deşi veți descoperi că trecerea treptată pe care vi-o

propun nu este dificilă şi este uşor de aplicat în viața oricărei persoane, fără să o tulbure prea tare.

Varianta I de dietă – varianta cea mai uşoară – fără lactate, făinoase cu gluten, zahăr, cu puțină sare şi ulei.

Subetapa 1 – presupune menținerea proteinelor animale (peşte, fructe de mare, pui, curcan, ou). Vom rămâne în zona mării şi a zburătoarelor – şi nu vom depăşi aceste "granițe" către mamiferele mari, învățând să nu mai consumăm frații noştri necuvântători.

La masa de dimineață – se va începe cu un pahar cu apă şi puțină lămâie, pe stomacul gol, dimineața, urmat de un pahar de suc fresh de fructe (mere, portocale, grefe, struguri, piersici etc.) şi de un blend la mixer, făcut cu fructe diferite şi/sau frunze verzi (sunt multe posibilități).

La masa de prânz – vom combina proteinele cu legumele şi vegetalele. O zi vom combina proteinele animale cu legume (salate de crudități şi/sau legume gătite la abur, la grătar, la cuptor sau fierte), o zi vom combina cu legume proteinele vegetale (ciuperci, leguminoase – mazăre, fasole, năut, linte, soia, bame, bob etc., nuci, semințe, vlăstari şi germeni).

La masa de seară – vom avea amidoane fără gluten (orez integral, porumb, hrişcă, mei, quinoa, amaranth şi tuberculi – cartofi, patate, napi, gulii, tapioca, konjak şi altele) cu legume/vegetale.

Vor exista combinații de feluri crude (salate, supe raw, alte mâncăruri nepreparate termic) cu feluri preparate termic.

Între mese – se pot consuma (la nevoie) fructe crude, fructe uscate, ocazional nuci şi semințe, legume (morcovi, castraveți, roşii uscate etc.).

Se pot bea fresh-uri de fructe şi/sau legume între mese.

Şi se poate consuma apă după senzația de sete care apare (să nu uitați că majoritatea fructelor şi legumelor crude abundă în apă – aşa încât – să nu fiți uimiți dacă nu veți mai consuma chiar atât de multă apă câtă consumați înainte sau credeți că ar trebui).

Subetapa 2 – înseamnă scoaterea completă a proteinelor animale – şi continuarea în acelaşi ritm DOAR cu dieta vegetală (doar proteine vegetale – strict).

Varianta 2 de dietă înseamnă o intensificare a măsurilor de detoxifiere şi o creştere a procentului de alimente crude în dietă.

Subetapa 1 – înseamnă continuarea aportului de fructe la micul dejun, înlocuirea mesei de prânz cu o salată de crudități (cât mai abundentă, după pofta inimii) şi/sau alte alimente crude, nepreparate termic (supe raw, alte feluri raw) şi păstrarea de legume gătite doar la masa de seară şi temporar şi a amidoanelor, la 1-2-3 seri.

Aşadar, am redus amidoanele şi ne îndreptăm şi către eliminarea lor.

Subetapa 2 – înseamnă fructe la micul dejun, salată de crudități (sau orice fel crud, nepreparat termic, la prânz) şi legume gătite seara.

Au fost complet eliminate şi amidoanele din alimentație.

Varianta 3 a dietei de detoxifiere – este varianta cea mai intensivă – şi poate fi ținută perioade variabile de timp (funcție de dorință şi disponibilitate) – dar există şi persoane care o adoptă ca stil de viață de ani de zile.

Este varianta cu care corpul uman se simte cel mai bine, cel mai uşor, nu mai există aproape niciun fel de consum de energie pentru digestie şi cea mai mare parte din resurse este utilizată pentru refacere, regenerare, renovarea celulelor şi eliminarea reziduurilor acumulate de o viață.

Subetapa 1 – înseamnă fructe la micul dejun, fructe la prânz şi o salată de crudități (foarte simplă, doar cu câteva componente, seara) – treptat aceasta fiind rărită – o seară da, o seară nu şi înlocuită cu mese de fructe seara.

Pentru seară, recomandăm să nu se mănânce mai târziu de ora 18.00-19.00 şi nu în cantitate foarte mare, doar cât să fie acoperită senzația de foame.

Subetapa 2 – este cea mai intensivă – care înseamnă consum de fructe întreaga zi. Pot fi consumate fructe diferite, la diferite mese, pot fi consumate amestecuri de fructe (tip blenduri, salate) sau pot fi făcute zile de "monofruct" – cu un singur fel de fructe (aşa cum deja v-am menționat la începutul capitolului).

Există foarte mulți oameni care aleg să petreacă perioade lungi de timp în diferitele etape ale Variantelor de detoxifiere – după cum solicită şi poate organismul lor. Se poate face trecerea între diferitele Variante – în mod foarte flexibil şi adaptat.

Am încercat să vă prezint totul cât mai "sistematizat" pentru a vă fi mai uşor să vă organizați propriile programe – şi pentru a vă găsi propriul ritm în întregul proces.

Nu va fi nici foarte uşor, dar nici foarte greu.

Şi mai ales – acordați-vă suficient timp pentru a face trecerile aproape naturale, lăsați-le să vină de la sine.

Doar faptul că intensificați consumul de alimente crude, de fructe şi de legume şi oferiți celulelor corpului vostru combustibil de foarte bună calitate – va duce la reacții clare ale corpului vostru vis-à-vis de multe alte sortimente alimentare.

Dacă anterior, puteați "tolera" fără proteste consumul de diferite "prostioare", una după alta, după ce ați început să "hrăniți" cu adevărat corpul, acesta va protesta din răsputeri când i se va introduce ceva ce nu doreşte.

Şi veți avea NOI AMINTIRI legate de reacțiile la diferite alimente - multe dintre ele vă vor surprinde şi pe voi.

Încercați. Aplicați. Şi mai ales… perseverați.

Succes tuturor!

CAPITOLUL 5

Soluții pentru diferite circumstanțe

Aplicarea dietei SIMPLE, cu fructe şi legume – deşi la prima vedere este atât de logică şi la îndemâna oricui – se dovedeşte o reală "piatră de încercare" pentru cei mai mulți dintre noi – dependenți ireversibil de hrana gătită şi de "facilitățile" oferite de soluțiile rapide, uşoare (chiar dacă sunt nesănătoase) ale hranei moderne.

Ce facem la serviciu, dacă stăm multe ore (8-10 ore pe zi)?

Cum reuşim să păstrăm "dieta cu fructe şi legume crude" mergând zilnic la TORTURA numită serviciu (pentru orice om – serviciul ESTE O TORTURĂ impusă de un social greşit construit, greşit structurat şi destinat să-l transforme în servitor/sclav – dar aici este o întreagă discuție filozofică în care nu este momentul să intrăm în cartea de față... poate într-o carte viitoare).

Ce facem cu copiii la şcoală – unde este nevoie de gustări dese (cel puțin aşa ştim de la copiii aflați în acidoza mâncării gătite, care au nevoie să mănânce din oră în oră, altfel începe să-i "râcâie" stomacul, să-i doară intestinele sau să facă crize de hipoglicemie, cu nervozitate, tremurat şi chiar leşin)?

Ce facem în călătorie, cum reuşim să păstrăm orientarea noastră pe mâncarea simplă, crudă, doar cu fructe şi legume?

Ce facem în circumstanțele sociale speciale (sărbători, nunți, botezuri, aniversări, etc.), cum reuşim să ne menținem dieta simplă?

La începutul trecerii de la hrana gătită la hrana nepreparată termic, toate aceste întrebări vor apărea de la toți cei ce doresc să se însănătoşească dar descoperă că organizarea vieții lor nu le permite acest lucru.

Auto-sabotarea (şi fizică şi emoțională) este indusă copiilor din primii ani de grădiniță şi şcoală, o aveți imprimată în toate reflexele corpului dv., aşa că va dura un timp până o veți identifica şi veți reuşi să o depăşiți.

Ați fost învățați (doream să spun "dresați") să reacționați în anumite feluri, pentru a menține structura socială aşa cum este ea proiectată – o rețea imensă de servitori/sclavi, care îşi oferă energia şi lumina aproape gratis – pentru susținerea unui număr mic de privilegiați.

Aşa că, este normal să vă puneți toate întrebările de mai sus – iar treptat, pas cu pas, zi după zi, pe măsură ce acidoza din creier se îndepărtează prin miracolul hranei cu fructe şi legume crude – să vă găsiți singuri răspunsurile, informațiile şi soluțiile cele mai bune, pentru a vă adapta cum reuşiți mai bine la viața voastră.

În prezentul capitol vă ofer câteva dintre răspunsurile găsite de noi, fără a avea pretenția că sunt cele mai bune, sau chiar potrivite pentru oricine, oricând.

Sunt doar orientative – până reușiți să vă re-generați Creativitatea, Imaginația și propria legătură cu Sursa de Lumină care sunteți.

Ce putem să luăm cu noi când mergem la serviciu – să avem atunci când apare foamea? (de fapt, când apare "acidoza" – adică "râcâiala" de care vă povesteam și la copiii).

Putem să avem mereu la noi FRUCTE proaspete – cel mai ușor de mâncat și folosit – putem avea banane (mai sățioase), mere (galbene sau verzi, mai alcaline), pere, piersici și caise (în sezon) sau fructe uscate (smochine, curmale, stafide, caise, prune – important este să fie varianta BIO, fără sulfiți ca și conservanți – fiți atenți mereu la etichete!). Când vă este foame, 1-2 fructe proaspete sau o mână de fructe uscate vă pot repede ajuta să depășiți scăderea de glicemie care induce senzația de foame. Alături de un pahar de apă (sau suc de fructe, dacă aveți de unde) – reprezintă o gustare de servit oricând simțiți nevoia.

Noi am descoperit că sucurile fresh din diferite fructe (depinde de disponibilitatea de sezon – portocale sau mandarine dulci, pepene roșu sau galben, struguri, limonadă, mere, pere, sau combinate, ananas, simplu sau combinat cu mere, pentru că este puțin cam acid, piersici sau mango etc.) reprezintă cea mai bună opțiune pentru "serviciul" nostru, cu stat mult pe scaun, ore întregi și folosit la maxim creierul și "zona" intelectuală. Sucurile de fructe consumate pe parcursul întregii zile, împreună cu apa, țin și de foame și de sete, dar mai ales, țin în activitate eficientă intelectul, atenția, concentrarea și memoria. Datorită lor, suntem foarte prezenți, foarte atenți, foarte reactivi și mai ales, foarte energici. Da, nu avem forță fizică pentru a săpa gropi sau a ridica greutăți (în primii ani de dietă "corectă", până se termină detoxifierea). Dar nu de această forță fizică avem noi nevoie în prezent – ci tocmai de susținerea intelectuală și a activității preponderent mentale.

Consumăm circa 1-1.5 litri de sucuri fresh pe zi, alături de circa 1 litru de apă – și încercăm să oprim acest consum la orele 18.00, pentru a nu încărca rinichii și a ne strica somnul. După această oră, mai consumăm ocazional fructe și/sau legume – dacă organismul pare a mai avea nevoie.

Sucul îl preparăm proaspăt dimineața și-l punem într-un termos – observând că-și păstrează prospețimea ore bune (da, este adevărat că enzimele și vitaminele mai dispar, dar asta este...). Sucul se poate prepara și seara, și ține la frigider, apoi se pune în termos și se ia la serviciu – orice suc fresh rezista maxim 24 de ore în condiții acceptabile (optim 12 ore). Se poate cumpăra și folosi și suc gata preparat (stors proaspăt) de la diferitele super-market-uri, mai ales dacă locuiți în orașele mari și sunt disponibile.

Pentru că activitatea noastră implică mult stres și suprasolicitare intelectuală, corpul preferă sucurile fresh de fructe (ca niște "perfuzii" de nutrienți) fructelor sau legumelor ca atare – care nu pot fi digerate atâta timp cât nu apare o stare de relaxare (sucul poate fi băut, gură cu gură, chiar în timp ce ne desfășurăm activitatea, fără a fi nevoie de pauză de masă special dedicată).

În afară de fructe – dacă serviciul pe care îl faceți implică pauză de masă sau posibilitatea unei pauze, vă puteți lua legume spălate la caserolă (roșii cherry, castraveți decojiți și tăiați felii, morcovi tăiați felii, țelină tăiată felii sau tulpini de apio, buchețele de conopidă sau brocolli, bucățele de fenicul, un avocado și orice altă legumă preferați dv.).

Fie veți consuma legumele ca atare – rând pe rând – fie, dacă doriți ceva mai "gustos" și asemănător hranei cu care ați fost obișnuiți (care a fost una COMPLICATĂ și foarte preparată) – faceți un fel de "shaworma" raw-vegană într-o frunză de salată, de kale sau de varză (căutați frunze mai mari), pe care puteți "unge" cu un strat de guacamole (avocado, cu ceapă verde, cu zeamă de lămâie și 1-2 roșii decojite, făcut totul la blender) – peste care să puneți "bețele" de castraveți, morcovi, țelină, fenicul, fire de pătrunjel, mărar, germeni din diferite bobițe etc. – și apoi să rulați foaia și să o puneți într-un șervet/hârtie de pergament.

Această "shaworma" trebuie pregătită dinainte – o puteți face seara și pune în frigider - și puteți pregăti mai multe odată – și pentru la serviciu, și pentru la școală, dacă aveți copii.

Dacă sunteți încă pe alimentația "de trecere" – ocazional puteți pune în această "shaworma" făcută în casă - și bucățele de pui, sau de somon, sau de ouă fierte – astfel încât să devină o gustare extrem de consistentă.

Desigur că puteți pregăti din timp, acasă, seara, și diferite salate de legume și să le puneți în caserole de plastic – pentru a le servi a doua zi la serviciu.

Puteți alege dintre toate rețetele prezentate în această carte – sau să inventați propriile rețete favorite.

Dacă totuși preferați varianta "de cărat" într-o pungă – puteți găsi și alte "suporturi" vegetale pentru a vă face "sandwich"-urile cu care ați fost obișnuiți.

Puteți folosi dovlecei tăiați felii subțiri, pe post de "felii" între care să puneți diferite legume și dressing-uri. Sau puteți folosi ardeii grași, ardeii capia sau gogoșarii, pe post de suporturi de "umplere" cu legume sau diferite alte amestecuri (hummus de năut, diferite alte paste tartinabile – pe care le găsiți între rețetele cărții prezente).

Toate variantele "legume" din alimentația "de luat la pachet" presupun o pregătire anterioară și o planificare (este important să aveți ingredientele în casă). Majoritatea doamnelor nu au timp dimineața pentru aceste preparări, așa că se recomandă pregătirea lor cu o seară înainte și păstrarea la frigider.

Aşa cum vă preparaţi aceste gustări din fructe şi legume, la fel puteţi da şi copiilor la şcoală aceleaşi variante.

Variantele "shaworma raw" sau "sandwich raw" – descrise şi la capitolul "Gustări" din prezenta carte vor fi cele mai acceptate de copiii, mai ales dacă ambalajele seamănă cât mai mult cu ceea ce folosesc "tovarăşii" lor de clasă şi de joacă.

Există două mici probleme legate de copiii care iau la şcoală mâncare diferită de a colegilor lor (funcţie de cât de puternică este energia copilului):

Fie copilul dv. reuşeşte să impună admiraţia colegilor şi toţi vor dori să aibă ce are el (aşa încât, toţi gustă din mâncarea lui şi rămâne cu mai puţină).

Fie copilul dv. devine ţinta ridicolului şi batjocorii celorlalţi colegi şi nu va mai dori el să aibă mâncare diferită de a lor.

Nu puteţi să ajutaţi cu nimic aceste reacţii ale socialului, puteţi doar să vă împuterniciţi continuu copilul, să nu devină foarte uşor victimă.

Dacă se petrece acest lucru – lăsaţi copilul să aibă mesele asemănătoare cu ale colegilor – pentru a nu accentua problemele existente – încercaţi doar să găsiţi ingrediente sănătoase, de câte ori puteţi (biscuiţi fără zahăr, gluten şi sare, pâine fără gluten, produse fără lactoză şi gluten etc., etc.).

Limitaţi măsurile de "alimentaţie sănătoasă" doar acasă, iar în social, permiteţi-i să fie "o parte din gloată".

Nu declanşaţi conflicte – în nicio circumstanţă.

Schimbările treptate, imperceptibile sunt întotdeauna soluţia cea mai bună!

Ce faceţi în călătorie?

Pot să vă spun câte ceva despre ce facem noi în călătorie.

Pretutindeni pe unde am umblat, în ţară, în străinătate, în mediul rural sau urban – am găsit fructe şi legume proaspete, alături de nuci, alune şi seminţe – şi/sau fructe uscate. Nu au fost locuri în care să NU găsim niciun fruct – fructele sunt peste tot.

În călătorie mâncăm mai multe fructe decât acasă – pentru că sunt şi cele mai "la îndemână".

În staţii de autobuz, gări sau benzinării – am găsit fructe şi fresh-uri de portocale şi grefe. In aeroporturi am găsit salate de fructe, fresh-uri de fructe, smoothie-uri, dar şi salate de legume (simple şi/sau cu puţin ou/pui sau peşte, pentru cei care doresc).

De asemenea, peste tot unde am mâncat, la orice restaurant cât de mic sau cât de mare – am putut comanda salate de legume (şi dacă doriţi, puteţi comanda feluri vegetariene de mâncare – practic felurile din meniu listate la "garnituri" – orez, cartofi, hrişcă, porumb, fasole sau legume).

Aşa încât – în călătorie mi s-a părut întotdeauna cel mai uşor să menţin dieta vegetariană, vegană sau raw-vegană – tip fructarian – pe care am ales-o în ultimii ani.

Da, "tentaţiile" şi "ispitele" au existat mereu în călătorii – dar am identificat multe soluţii pentru a ne ajuta în a le depăşi şi am prezentat câteva dintre ele în capitolul ultim al cărţii.

În călătorie, avem mereu la noi şervete de hârtie şi prosopele mici, seturi de tacâmuri de plastic şi câte un cuţit pentru fructe/legume. Uneori, ne luăm şi câte o storcătoare de plastic cu strecurătoare. Depinde de lungimea călătoriei şi de locul unde mergem.

Cu foarte puţine ustensile, reuşim să ne "gătim" în camera de hotel orice cumpărăm – atunci când nu dorim să mâncăm la restaurant sau în alte părţi.

Iar căutarea pieţelor cu fructe şi legume se dovedeşte, în orice loc al lumii mergem – partea în care interacţionăm cel mai mult cu oamenii şi intrăm în spiritul locului. Nu contează limba în care ne exprimăm, limbajul universal al semnelor funcţionează peste tot – iar căutarea fructelor şi legumelor bune se dovedeşte o aventură ce ne ajută să descoperim şi oameni speciali, nu doar nutrienţii de care avem nevoie!

Ce facem în ocaziile sociale speciale (adunările mari de oameni)?

Vă mărturisim că am început să evităm la maxim aceste ocazii – în care oamenii petrec ore bune aşezaţi la masă.

Ni se pare o pierdere uriaşă de timp această modalitate de socializare (preferăm să ne odihnim sau să dormim!).

Dieta simplă – în care hrana tip fructe şi legume se consumă în câteva minute – face ca nevoia de a sta cu orele la masă să dispară complet.

Un fruct îl poţi consuma oriunde, oricând – şi nu este nevoie să dedici "un timp pentru masă" în mod special.

De aceea, atunci când este neapărat nevoie să mergem undeva, la o ocazie – facem o mică "strategie" de planificare a serii.

Alegem să petrecem mult timp stând de vorbă cu oamenii cu care ne întâlnim acolo, vorbind mai puţin şi ascultând mai mult. Am găsit întotdeauna oameni dispuşi să "verse" prea plinul poveştii lor oricui este dispus să asculte – şi timpul a trecut diferit decât în faţa farfuriei de pe masă. Doar puţină atenţie în jur, prinderea unor frânturi de discuţie între alţi participanţi şi câteva întrebări puse la momentul potrivit – pot să te ajute să devii participant la nişte discuţii extrem de interesante. Se pot afla lucruri pe care n-ai fi avut ocazia să le afli în alte circumstanţe, pentru că oamenii au timp în acele momente să detalieze multe întâmplări.

Dacă petrecerea presupune muzică, dans şi antren – este plăcut să petreci majoritatea timpului dansând şi invitându-i pe alţii la dans. Mişcarea fizică pe

muzică reprezintă un exercițiu folositor, indiferent de genul de muzică și de persoanele alături de care o faceți.

În momentul în care întâlnirea a presupus stat la masă și consumat alimente – am ales să punem în gură "garnitura" și decorația (roșia, frunza de salată, bucățile de morcovi etc., etc.), mestecând bine și timp îndelungat, iar restul alimentelor din farfurie să le mărunțim și să le "plimbăm" prin farfurie. Nu a stat nimeni să vadă ce și cât mâncam.

Am băut multe lichide – apă simplă sau cu puțină lămâie (mereu disponibilă) și excursiile dese la baie prilejuiesc întâlniri cu persoane cunoscute și alte discuții – care mai ocupă timpul – iar ospătarii debarasează repede mesele de farfuriile neatinse.

Și să nu uit să vă spun că înainte de o masă socială cu multă lume, este util să se mănânce bine acasă (hrană bună, multe fructe și legume). Nu mergeți niciodată flămânzi în social, mai ales acolo unde știți că vor fi "mirosuri" de "de toate".

Așa că – am învățat să devenim mai implicați și interesați în participanții la întâlniri – să fim mai dinamici și mobili și să petrecem minim de timp la masă sau în jurul mâncării.

Iar întrebărilor legate de dietă și preferințele noastre culinare – le răspundem prin glume, mici ironii și schimbarea discuției.

A trecut perioada în care încercam să le povestim oamenilor ce alimentație nemaipomenită avem noi și ce bună este "hrana crudă". Am încercat să schimbăm oamenii cu vorbe și prelegeri – dar așa cum ne-a învățat istoria de mii de ani – nu prea funcționează (confirmăm!).

Așa încât, ne vedem de propriul drum în tăcere – și ne găsim "strategii" de a trăi în continuare în lume, fără a ne reîntoarce la modalitatea toxică de otrăvire a hranei cu proteine animale (și chiar fără folosirea hranei gătite – alegerea noastră).

La întrunirile familiale de Sărbători (Paște, Crăciun), cele mai dificile și provocatoare, am ales să ne preparăm singuri propriile feluri de mâncare, aducându-le cu noi "la pachet" (v-am prezentat deja variantele noastre de salate ori feluri raw-vegane de Revelion sau de Crăciun) și să le servim la aceeași masă la care membrii familiei noastre aleg să consume în continuare "bucatele tradiționale".

Fiecare are dreptul la propria alegere și în același timp – încă dorim să mai petrecem timp împreună cu ei.

În viitor – cine știe ce alt tip de decizie vom mai lua?

Văzând și făcând.

Am reușit să găsim multe soluții, pentru fiecare dintre circumstanțele cu care ne-am confruntat. Uneori, este nevoie de o mică "planificare", alteori - chiar și atunci când nu v-ați pregătit ceva de mâncare, la un drum mai lung, dacă sunteți atenți în jur – veți descoperi foarte multe locuri în care fructele și legumele crude sunt disponibile ușor. Fiți doar prezenți, alerți și observați.

Vă doresc succes tuturor în identificarea propriilor soluții la aceste "provocări" – care veți descoperi că nu mai sunt chiar atât de dificile pe măsură ce trece timpul și avansați în consumul, înțelegerea și aprecierea hranei nepreparate termic.

CAPITOLUL 6

Cum putem să depăşim "POFTELE" şi "TENTAȚIILE"

Mi-a fost solicitat "în mod deosebit" acest ultim capitol al Cărții noastre de către majoritatea celor aflați în dieta de detoxifiere.

În paralel cu prezenta carte de rețete am lucrat la traducerea cărții unui reputat autor armean de cărți despre alimente nepreparate termic (A. Hovanessian), în care printre primele capitole se aminteşte despre DEPENDENȚA de hrană gătită ca fiind unul dintre viciile cele mai mari ale oamenilor – care le este introdus în corp şi în sistem din fragedă copilărie – de chiar proprii părinți.

Ca în orice dependență de substanțe tip "drog" – orice tentativă de "oprire" a consumului declanşează reacții complexe în organism, tip biochimic, emoțional şi comportamentale şi desigur, reacții intense ale minții.

Întregul complex de "reacții" poartă numele de "sevraj" – şi le este binecunoscut dependenților de droguri sau alcoolicilor ori fumătorilor care încearcă "să se lase" şi sunt mereu întorşi din drum de simptomele "de sevraj".

Ce m-a fascinat întotdeauna a fost însă situația, la fel de întâlnită, a multor fumători, sau consumatori de alcool, cafea sau chiar droguri – care se decid într-o bună zi – DE AZI NU MAI PUN CHESTIA ASTA ÎN GURĂ (nu o mai introduc în corp) şi chiar le reuşeşte cu brio. Din acel moment NU LE MAI TREBUIE.

Indiferent de reacțiile care mai apar – de gândurile care îi mai bântuie (dar parcă puține şi destul de slăbuțe) – ei rămân ferm pe poziția INTENȚIILOR lor şi merg înainte cu DECIZIA LUATĂ.

Elementul cel mai puternic şi factorul important în depăşirea poftelor şi tentațiilor este INTENȚIA cu care se realizează procesul de detoxifiere.

Ce vă motivează să vă schimbați dieta?

De ce doriți să mâncați mai sănătos?

De ce nu mai vreți să consumați carne, făinoase, dulciuri sau lactate?

Când INTENȚIA FERMĂ este STAREA DE SĂNĂTATE, starea de FERICIRE, de BINE şi mai ales VIAȚA – atunci poftele şi tentațiile încep să se lovească de un adversar puternic.

Desigur că "ispite" tot vor mai fi.

Iar MIROSURILE şi "AROMELE" din aer vă vor tenta luni şi ani de zile.

(Amintiți-vă că la o mâncare gătită, ce este mai bun din ea rămâne în miros – acolo sunt toate enzimele, vitaminele, mineralele şi uleiurile esențiale. În farfurie este doar "un cadavru" lipsit de orice valoare!).

Dacă la începutul procesului veți REAMINTI constant INTENȚIA = SĂNĂTATE, FERICIRE, VIAȚĂ - şi aceasta rămâne în conştientul fiecăruia ca un "refren" util de re-auzit de fiecare dată când vă confruntați cu o "ispită" – împuternicirea pe care v-o dă este atât de mare încât veți reuşi cu brio să depăşiți dificultățile apărute.

Dacă vă aşezați la o masă - şi cineva vă pune o friptură apetisantă în față – care miroase foarte bine (a condimente – pentru că doar ele dau gust şi aromă fripturii) şi vă spune că tocmai a tăiat un câine – şi v-a pregătit proaspăt masa de prânz, cum veți reacționa?

Veți începe să mâncați mulțumit şi fericit?

Ce diferență este între un câine şi un porc?

Sunt tot ființe vii.

De ce pe una o mâncăm şi pe cealaltă o iubim şi o îngrijim?

De ce IPOCRIZIE şi CONTRADICȚII DE VALORI?

Pentru că societatea ne vrea confuzi şi indecişi.

Aşa încât – de fiecare dată când aveți ceva "bun" în farfurie – care vă ispiteşte cu "mirosul" şi aromele şi mai ales cu AMINTIRILE vechilor plăceri când erați "hipnotizat" de mâncarea din copilărie – IMAGINAȚI-VĂ că în farfurie a fost pregătit prietenul vostru de joacă – cățelul vostru iubit sau pisica voastră jucăuşă!

Credeți-mă că orice poftă trece INSTANT la un astfel de gând!

La fel şi pentru lactate sau dulciuri.

Dacă cineva vă spune că a folosit lapte de pisică sau de cățea pentru prăjitura cutare sau pentru brânza cutare? Mai mâncați?

IMAGINAȚI-VĂ!

Tehnicile de IMAGINAȚIE sunt foarte puternice pentru RE-EDUCAREA CONŞTIENȚEI MORALE şi refacerea VALORILOR REALE ale ființei umane.

IUBIM ANIMALELE. PE TOATE.

Iubim mieluşeii şi purceluşii, precum şi puişorii de găină.

Imaginea acelui puişor gălbui, proaspăt ieşit din ou – spintecat şi cu sânge curgându-i din gât este un "stimulent" foarte util să nu mai găsim apetisante aripioarele de pui sau pulpele de pui de la fast-food-uri.

Când alegem alimentația crudă, nepreparată termic sau chiar cea vegană, doar cu fructe şi legume – ALEGEM VIAȚA.

Alegem să nu mai omorâm animalele, să nu le mai furăm puii şi laptele, să nu le mai distrugem ouăle, alegem să nu mai asuprim frații noştri necuvântători cu poftele şi lăcomia noastră.

Ne învățăm să respectăm viața.

La fel cum învățăm, în timp, să respectăm şi plantele – să nu culegem/rupem mai mult decât avem nevoie. Să folosim mai mult fructe ale plantelor şi mai puțin rădăcini şi frunze (care distrug planta).

Învățăm să ne folosim de Natura din jur cu ECONOMIE.

IUBIREA PENTRU VIAȚĂ – IUBIREA PENTRU NATURĂ – reprezintă o altă MOTIVAȚIE foarte puternică pentru ca să rezistăm poftelor şi ispitelor.

Alte tehnici utile pentru a permite timpului să curețe reziduurile toxice din corp şi să nu mai existe "poftele" pentru diferite alimente sunt:

- evitarea vizitării locurilor în care poftele pot fi stârnite – restaurante, localuri etc. – şi alegerea doar a acelor localuri în care sunt disponibile salate, feluri vegetariene, vegane, fructe etc. etc.
- evitarea întâlnirii cu prieteni şi cunoscuți gurmanzi şi foarte lacomi, care induc şi intensifică poftele în cei din jur (adevărați "vampiri" energetici).
- luarea mesei adesea în Natură, tip picnic, în aer curat şi în companie cât mai plăcută (şi stare emoțională cât mai plăcută)
- evitarea mersului la cumpărături atunci când sunteți flămânzi, supărați sau dezenergizați (mai bine mergeți acasă şi faceți un duş sau o baie caldă şi culcați-vă devreme, chiar şi nemâncați. Energetic vă va fi mai bine decât dacă ați mânca mult şi ce nu trebuie, ca să acoperiți "gaura" de energie cu familiaritatea hranei gătite.
- Nu țineți în casă "tentații" şi "ispite". Dacă într-un dulap sau sertar aveți o ciocolată sau un pachet de biscuiți, într-un moment de slăbiciune şi de lipsă de control îl veți consuma şi veți suferi zile întregi. Mai bine să aveți în casă doar fructe şi legume proaspete şi veți vedea cum poftele şi "tentațiile" se vor diminua odată cu trecerea timpului.

Dar cel mai important este să vă găsiți ocupații în aer liber şi să faceți multă mişcare fizică (alergare, bicicletă, plimbări lungi sau înot, orice alte sporturi vă țin organismul în stare dinamică şi de tonus).

După mişcare, cei mai mulți oameni se simt bine, cu energie, fără poftă de mâncare şi cu tonus general crescut.

Statul prelungit în casă, la calculator şi mai ales rutina şi plictiseala reprezintă nişte stimulatori importanți ai "poftelor" şi obiceiurilor nedorite.

Mâncatul la calculator, la televizor, luarea meselor în grabă – reprezintă alte obiceiuri dăunătoare care fac organismul să se simtă nefericit şi să caute "mecanisme de compensare" (rontăieli şi "ciupeli" continue).

Să nu uitați cu toții: reflexul de supt sau mestecat (adică folosirea gurii pentru obținerea plăcerii) este CEL MAI VECHI REFLEX pe care l-am dobândit cu toții, din primele zile ale venirii noastre pe Pământ.

Când un copil este trist şi nefericit, indiferent de cauza suferinței sale, mama "îi astupă" gura cu ceva – cel mai adesea cu biberonul cu lapte sau cu altceva de mâncare.

Învățăm de foarte mici că atunci când suntem triştI, dacă mâncăm ceva ne simțim mai bine.

Aşa încât, să nu subestimați niciodată puterea MECANISMULUI DE CONSOLARE reprezentat de mâncat. Acesta va reprezenta unul dintre cele mai importante obstacole în calea menținerii unei diete sănătoase vreme îndelungată.

De multe ori, mâncăm nu de foame, ci pentru că ne simțim singuri, triştI sau pur şi simplu, pentru că ne plictisim sau nu ştim cu ce să ne umplem timpul.

Dacă veți găsi alte activități mai utile şi plăcute pentru mintea şi corpul dv., dacă le veți menține implicate şi active în ceva aducător de beneficii, veți cădea mai puțin pradă reflexelor copilăriei (pe care nu veți avea cum să le ştergeți niciodată din "programul" interior al corpului personal).

Şi chiar şi atunci când veți cădea "pradă" tentațiilor şi poftelor – există o modalitate de a vă echilibra PERCEPȚIA interioară şi REACȚIA corpului.

Când consumați ce ştiți că "nu ar trebui" – puteți folosi două mecanisme importante.

1) Bucurați-vă la maxim de ceea ce mâncați – ca şi cum ceea ce ați introdus în corp a fost cea mai bună "bunătate" cu putință. Simțiți-vă bine şi NU PERMITEȚI VINOVĂȚIEI să intre în conştiința voastră. SAVURAȚI fiecare înghițitură – şi apoi suportați fără să comentați reacțiile de respingere ale corpului. Bucurați-vă de întregul proces ca şi cum ar fi NORMAL. FĂRĂ JUDECATĂ, fără critică, fără auto-blamare.
2) Modificați energia corpului ÎN TIMP CE consumați "bunătățile" respective, INTENȚIONÂND țeluri spirituale înalte, pentru o activitate aparent ruşinoasă. Spuneți-vă cu o voce interioară, ÎN TIMP CE mâncați: "Cu fiecare înghițitură de prăjitură, INTENȚIONEZ ca fiecare făptură din lumea aceasta să fie hrănită şi să primească toată iubirea şi armonia de care are nevoie" – sau "Cu fiecare înghițitură de mâncare, INTENȚIONEZ ca Pământul să se curețe de deşeuri şi poluare şi să devină un cămin curat pentru toate sufletele". Repetați aceste intenții iar şi iar, la fiecare "abatere".
   Cu cât este mai ÎNALT SPIRITUALĂ intenția pe care o aveți, pentru un comportament atât de (aparent) ruşinos, cu atât energia voastră interioară îşi va modifica vibrația – şi la un moment dat – pur şi simplu NU VA MAI REZONA cu obiceiul respectiv – care se va opri DE LA SINE. Va fi pur şi simplu expulzat din câmpul vostru energetic, încărcat diferit acum.

V-am prezentat câteva idei şi tehnici simple pe care le puteți aplica perseverent în practică, verificându-le validitatea.

Nu aveți nimic de pierdut "jucându-vă" cu ele.

Aveți numai de câştigat, în toate tentativele de a vă însănătoşi corpul şi a-l menține într-o stare de sănătate vibrantă.

Un corp sănătos, care adăposteşte o minte blândă şi ascultătoare, reprezinte cele mai utile instrumente pe care ENERGIA care suntem noi, îngerii întrupați în lumea tridimensională, le putem folosi în JOCUL nostru pe Pământ.

Şi abia acum, cu un corp sănătos şi o minte luminată, JOCUL începe să fie frumos şi interesant.

Pentru că poartă denumirea de CREAȚIE şi aminteşte de Tatăl nostru, Sursa de Energie din care provenim şi care a creat tot Universul fascinant din jurul nostru.

ÎN ÎNCHEIERE

În loc de CONCLUZII

Prezenta Carte de bucate, combinată cu comentarii şi diferite alte informații – se dorește un ajutor practic în prima parte a trecerii spre dieta sănătoasă, pentru toți cei care optează pentru însănătoşire.

Am prezentat în multe cuvinte şi nenumărate exemple – ceva ce se rezumă SIMPLU, aşa cum vă spuneam chiar de la început, în celebra (de acum) frază: "spălați, decojiți şi mâncați!"

SIMPLITATEA este țelul final al demersurilor noastre de însănătoşire.

Când ne vom echilibra şi vom descoperi de cât de puțin are nevoie corpul nostru pentru a se menține în stare de sănătate – vom începe să ne comportăm cu adevărat moral față de viața din jurul nostru.

Nu vom mai folosi cu lăcomie resursele Pământului şi vom re-descoperi abundența în viața noastră.

Până reuşim să facem trecerea către această trăire dezirabilă, vom folosi diferitele etape intermediare descrise în carte şi sperăm să găsiți cât mai multă inspirație în paginile de mai sus.

Mulțumesc în mod deosebit fiicei mele, Silvia, o tânără cu o energie specială, pe care o consider "maestrul meu" spiritual pe acest Pământ. De când a apărut ea pe lume, a început educația mea ca om multidimensional. Silvia nu m-a lăsat nici o clipă să "mă culc pe o ureche", pentru că imediat ce rezolvam o problemă sau o provocare, găsind o soluție bună, apărea o alta, la fel de puternică sau interesantă. Procesul de creştere al unui copil educă un părinte la toate nivelele. Chiar dacă aparent noi, ca adulți, suntem cei care oferim ghidaj copiilor noştri, de fapt, ei sunt îngerii trimişi de Divin să ne trezească din moțăiala socială şi să ne facă să găsim răspunsuri la întrebări.

Silvia a fost partenera mea de scris această carte, de la început şi până la final. Mereu m-am consultat cu ea şi mare parte dintre ideile din carte provin din discuțiile şi comentariile pe care le avem de doi ani de zile, de când şi ea s-a implicat cu entuziasm şi creativitate în schimbarea dietei şi propriul ei proces de însănătoşire. Multe dintre rețetele şi fotografiile din carte sunt ale Silviei – şi am descoperit cât de creativă poate deveni o tânără în bucătărie atunci când se joacă cu aromele şi culorile Naturii.

Alături de Silvia, am avut alături doamne minunate, dar şi domni implicați în procesul de re-echilibrare al sănătății prin intermediul dietei şi procesului de detoxifiere. Le sunt tuturor recunoscătoare pentru susținere, pentru împărtăşirea experiențelor şi ideilor şi pentru toată energia "grupului" care face ca această evoluția să poată avea loc.

Mulțumim tuturor celor care aleg să ne ofere din timpul şi energia lor, pentru a parcurge această carte, dar mai ales mulțumim celor care aplică în practică şi validează cunoaşterea oferită.

Împreună, toți cei care descoperim "drumul" către sănătate – creăm un curent de energie pozitivă care se opune marelui fluviu de "îmbolnăvire" umană ce a devenit civilizația modernă.

Şi atunci când se va atinge "masa critică" – vom vedea modificări importante în chiar modul general de gândire al omenirii, în general.

Până atunci, avem cu toții răbdare şi lucrăm, fiecare în locul nostru – pas cu pas – pentru reîntoarcerea omului "acasă" = în Natură, în energia fructelor şi legumelor, alături de toate entitățile vii ale Pământului.

Vă transmitem tuturor multă iubire, lumină şi claritate!

Suntem împreună pe drumul echilibrării şi însănătoşirii.

Împreună, suntem mai puternici şi mai sănătoşi.

Cu prietenie,
Sorina Soescu
Constanța, 10 mai 2015

ANEXĂ CARTE

Am selectat pentru anexa acestei "Cărți de rețete" – o serie de articole apărute pe site-ul www.centrulnatura.ro – în decursul ultimilor trei ani, de când sunt implicată direct în procesul de detoxifiere prin dietă şi remedii naturale.

Pentru că am aflat multe informații despre calitatea şi efectelor unora dintre alimentele consumate de oameni – am ales să scriu multe articole despre ce am aflat.

În prezenta ANEXĂ am inserat doar acele articole care se referă la alimentele EXCLUSE din prezenta "Carte de rețete" – pentru ca cititorii să se familiarizeze cu motivele acestei excluderi. Şi am adăugat şi un mic fragment dintr-o altă carte publicată mai demult, în care discutam despre "zahărul alb" şi efectele acestuia asupra corpului. M-am gândit că este util să aveți la un loc informațiile despre diferitele categorii de "alimente creatoare de acidoză şi mucus".

Colectarea la un loc a acestor materiale (articole, fragmente de cărți) este dedicată tuturor celor care au nevoie de motivație în menținerea unei diete sănătoase.

ESTE FOARTE MULTĂ INFORMAȚIE, strânsă de-a lungul timpului – prin experiențe practice şi colectarea informațiilor teoretice din literatură. Uneori, informațiile se repetă – dar intenționat le-am lăsat în acest fel – pentru că REPETIȚIA ESTE DIDACTICĂ.

Puteți selecta orice articol doriți să citiți, oricând aveți nevoie de el. Şi puteți reveni iar şi iar la aceste informații – de câte ori simțiți că "cedați" presiunilor celor din jur.

DETOXIFIEREA nu este un proces uşor.

Dar VINDECAREA şi SĂNĂTATEA merită toate eforturile.

Fie ca prezenta carte să fie un instrument util – teoretic şi cu informații practice pentru toți cei care au întrebări şi nu au găsit încă răspunsurile.

Vă dorim lectură agreabilă şi informativă!

Sorina Soescu

ARTICOLE

PERICOLUL FĂINII DE GRÂU – cele două părți

Partea I

PÂINEA (FĂINA DE GRÂU) ŞI FĂINOASELE SUNT PRINTRE CELE MAI PERICULOASE ALIMENTE PENTRU SĂNĂTATEA UMANĂ!

ATENȚIE VEGETARIENI ŞI PERSOANE CARE ȚIN POSTUL ORTODOX!

Să nu vă "şocați" şi să nu începeți să mă criticați pentru aceste afirmații. Nu le-am făcut eu, personal.

Deşi toată experiența mea medicală şi personală m-au dus la concluzia că "este ceva în neregulă" cu "pâinea noastră cea de toate zilele". Cu cerealele – grânele – în general, am avut o experiență dietetică îndelungată, datorită celor peste 7 ani de alimentație macrobiotică şi a altor ani buni de alimentație vegetariană şi de posturi. Iar stările de rău şi foarte rău m-au însoțit în tot timpul acestor perioade. Şi nu înțelegeam de ce, pentru că, teoretic – mâncam foarte sănătos – dacă era să mă iau după toate cărțile şi recomandările nutriționale oficiale.

Şi apoi, treptat, am început să descopăr că mulți alți medici au aflat ce am aflat şi eu. Că ESTE ceva "în neregulă" cu făinoasele – cu grâul – cu hrana zilnică.

Am intrat în posesia cărții "**Dieta fără gluten**" scrisă de cardiologul american William Davis şi apărută la Editura Adevăr Divin în 2013. Şi această carte a venit ca o confirmare a tuturor studiilor pe care le-am găsit pe Internet, a tuturor cercetărilor recente făcute de diferiți cercetători independenți – cu informații realmente "şocante"! Grâul modern – cel din care se face făina, care intră în structura tuturor alimentelor din super-market-uri – este un "mutant" hibrid, obținut prin prelucrări genetice multiple – făcute fără nici un control şi fără nici o testare cu privire la efectul său asupra stării de sănătate a oamenilor. Pur şi simplu – s-a presupus că organismul uman va accepta acest "grâu modificat genetic" aşa cum a acceptat mii de ani grâul "sălbatic".

William Davis spune în carte că "în ultimii 50 de ani au fost create mii de varietăți noi de plante care au ajuns pe mesele oamenilor fără ca cineva să efectueze teste de siguranță. Implicațiile pentru starea de sănătate ale acestei afirmații sunt atât de imense încât doresc să o repet: grâul modern, care a suferit sute sau mii de modificări genetice ale caracteristicilor sale, a devenit principalul aliment la nivel mondial, fără ca cineva să verifice cât de potrivit este pentru consumul uman."

M-a impresionat foarte tare şi experimentul descris la pagina 26 a cărții, în care dr. Davis a luat 1 kg de semințe de grâu einkorn, un grâu primitiv, la fel ca cel pe care îl consumau egiptenii antici, le-a măcinat şi din făină a făcut o pâine cu apă, drojdie şi făină. A preparat şi o pâine obişnuită, din făină de grâu integrală de pe piață. El spunea că cele două făini arătau asemănător. Dar după ce a preparat pâinea, diferențele au devenit izbitoare: din grâul sălbatic a fost obținut un aluat maroniu, mai grosier şi mai puțin uşor de frământat, care nu prea a crescut mult. Chiar şi mirosul său era diferit, amintind de untul de arahide. Aluatul din "grâul modern" şi-a dublat volumul (aşa cum ştiu toate gospodinele care „coc" prăjituri). Pâinea rezultată din grâul sălbatic a avut o textură mai compactă, amintind de cea a nucilor, iar gustul care rămânea pe limbă era unul astringent. Dar ce a fost cel mai şocant a fost rezultatul "testării" alimentare cu cele două pâini. Dr. Davis este foarte sensibil la efectul grâului – de orice fel, în orice formă. El a decis să consume în prima zi 120 de grame de pâine din grâul sălbatic. Şi-a măsurat glicemia – care a crescut de la 84 mg/dl (glicemia "de pornire") la 110 mg/dl – fără nici o altă reacție fizică, de somnolență, greață sau durere. A doua zi, a repetat procedura, consumând 120 de grame din pâinea obținută cu "grâul normal" din făină integrală de grâu. După consumul acesteia – glicemia a crescut de la 84 mg/dl la 167 mg/dl – iar la scurt timp i s-a făcut greață, aproape că i-a venit să verse. Greața a durat 36 de ore, însoțită de crampe la stomac, noaptea a dormit prost, cu vise foarte vii, nu a putut gândi limpede deloc ziua următoare, nu s-a putut concentra şi nu şi-a putut desfăşura activitatea profesională. Efectul a trecut complet după 2 zile.

IMPRESIONANT!

William Davis spune că tot ceea ce consumăm noi ca şi "făinoase" sau "cereale sănătoase" sunt fabricate din acest "grâu mutant" – care reprezintă 99% din producția mondială de grâu.

Făinoasele – cu TOT ce includ ele – inclusiv cerealele "sănătoase" de micul dejun, făina regăsită în toate pastele făinoase, patiserie, cornuri, brioşe, plăcinte, prăjituri, cozonaci de Paşte, pizza sau tăieței, colțunaşi sau clătite – sunt fabricate din acest grâu mutant – care are efecte DEVASTATOARE asupra corpului fizic şi NU NUMAI.

FĂINOASELE au devenit alimentele preponderente ale omului modern – fără de care acesta aproape că nu poate să servească nici o masă. S-au impus ca "alimentele sănătoase" pe care le recomandă orice medic – şi cu care "postitorii" înlocuiesc carnea sau lactatele. Toți medicii şi nutriționiştii recomandă "cereale sănătoase" la micul dejun – sau pâine din făină integrală – la mese.

O VESTE REA PENTRU TOȚI – NU EXISTĂ CEREALE SĂNĂTOASE! NU MAI EXISTĂ CEREALE SĂNĂTOASE! Avem în schimb "cerealele moderne "– modificate genetic – grâul hibrid cu "mare producție la hectar" – care a fost obținut din grâul înalt, mlădios de altă dată (unde sunt lanurile de grâu din romanele lui Rebreanu? Au dispărut de mult!) cu boabele strâns lipite de spic şi greu de scos

prin batoze şi alte prelucrări. Acum există un grâu pitic, cu foarte multe boabe "grăsane" pe spic, ce pot fi uşor desprinse cu utilajele moderne. Iar producţiile la hectar au crescut de foarte multe ori şi uite aşa "s-a rezolvat" foamea omenirii! Cu preţul transformării în alimente a unei plante "ciudate" – prelucrate – şi care nu mai seamănă cu nimic din ce a creat Divinitatea pe pământ!

Iar EFECTELE acestei manipulări genetice a grâului? Transformarea PÂINII şi a făinoaselor în otrăvuri pentru corpul nostru. Otrăvuri cu efect tip "drog" – pentru că odată ce începi să mănânci produse făinoase – nu te mai poţi opri – vrei şi mai mult, tot mai mult. Dr. Davis spune că este exact ca la alcool. Este suficient să iei "o gură" – şi nu te mai poţi opri. Nu există "puţin" la consumul de făinoase (consumatorii de covrigei, de pizza, de macaroane sau de plăcinte "calde" sau covrigi calzi ştiu la ce mă refer!). Chiar şi mirosul de "coptură" din preajma cuptoarelor de pâine sau a patiserilor declanşează reacţii fizice tip "atracţie ca de drog" asupra tuturor celor care trec! Opiaceele din grâne ajung în corpul nostru inclusiv prin miros!

Grâul stimulează apetitul, are efect tip "opiaceu" asupra creierului (cum aţi văzut din testarea personală a dr. Davis), stimulează creşterea glicemiei (dr. Davis lansează ipoteza că acest consum de făinoase este cauza nr. 1 a diabetului zaharat în lume – mai degrabă decât consumul de zahăr!) şi declanşează un ciclul de hiperglicemie – hipoglicemie – poftă de mâncare – consum – iar hiperglicemie etc. etc. – care stă la baza obezităţii – a grăsimii depuse în jurul abdomenului (varianta în limba engleză a cărţii lui Davis se intitulează "wheat belly" – adică "burta de grâu"! – un termen de înlocuire al sintagmei "burta de bere"!). Consumul de făinoase este cauza grăsimii la copii – toţi cei care au "burtică" sunt consumatori de "bunătăţi" ce conţin grâu (făină de grâu), alături de zahăr şi posibil lapte praf (sau alt lactat). CORNUL CU LAPTELE DIN ŞCOLI REPREZINTĂ O AMENINŢARE INCONŞTIENTĂ LA SĂNĂTATE COPIILOR. INTENŢIA PROGRAMULUI ESTE NOBILĂ – INGREDIENTELE SUNT "OTRĂVITOARE"!

Dar consumul de pâine şi făinoase duce şi la apariţia altor boli grave – precum constipaţia cronică, artrita (durerile de articulaţii şi poli-artritele se însoţesc la majoritatea mâncătorilor de făinoase), diabetul zaharat, boli ale inimii, boli neurologice, diferite eczeme şi erupţii curioase pe piele şi chiar boli psihice care seamănă sau evoluează spre schizofrenie. De asemenea, consumul de pâine produce somnolenţă, confuzie mentală, tulburări de memorie, de atenţie, de concentrare, stări de "visare cu ochii deschişi" – lipsa trăirii în prezent – persoana devine aiurită – nu ştie ce face – greşeşte frecvente în multe lucruri minore (uită cheile, uită ce are de cumpărat sau uită cumpărăturile în magazin! Şi multe asemenea!) şi pierde energie frecvent ca urmare a faptului că "nu se poate aduna" sau "concentra" mental. William Davis scrie în cartea sa: "De regulă, oamenii consumă cafea sau alcool pentru a obţine anumite efecte mintale speciale, considerând că grâul serveşte exclusiv pentru "nutriţie" şi că nu are nimic de-a face cu efectele psihice. Cei mai mulţi dintre ei nu au habar că acest

aliment recomandat de toate agenţiile "oficiale" se joacă cu mintea ta. Aproape toţi oamenii care elimină produsele de grâu din alimentaţia lor descriu o stare de spirit mai bună care apare aproape imediat, mai puţine excese emoţionale, o putere mai mare de concentrare şi un somn mai profund".

Consumul de pâine şi făinoase este mai nociv asupra corpului nostru decât consumul de carne, lactate sau alimente tip animal! Chiar şi decât consumul de zahăr! O spune dr. Davis în cartea sa: "Majoritatea oamenilor rămân şocaţi atunci când le spun că pâinea din făină integrală de grâu creşte glicemia mai mult decât zaharoza. Cu excepţia unui mic aport de fibre, consumul a două felii de pâine integrală nu diferă cu nimic, ba chiar de multe ori este chiar mai nociv decât băutul unei căni de cola sau decât consumul unui baton de ciocolată."

De aceea, vegetarienii sau "postitorii" se simt extrem de rău, au stări de slăbiciune, ameţeli, greţuri, diferite simptome digestive, sunt constipaţi, balonaţi şi plin de gaze (fermentaţie intestinală de la făină şi drojdie!) şi depresivi. Şi toţi au senzaţia că "mănâncă mai sănătos" decât ceilalţi! CE ILUZIE! Mulţi oameni care renunţă la carne – dar cresc consumul de "cereale sănătoase" – constată o degradare accelerată a stării de sănătate – care de multe ori, îi sileşte să se întoarcă "înapoi" la o dietă "normală" (cu de toate) – dar degradarea persistă. Acidoza, odată declanşată – "se rostogoleşte" ca un bolovan către final.

ATENŢIE MARE LA SCHIMBĂRILE DE DIETĂ! Nutriţioniştii moderni nu cunosc, cu toţii, provocările cu care ne confruntăm, şi multe dintre dietele propuse vă pot face să vă simţiţi mai rău, decât mai bine. Orice dietă care vă declanşează o stare de rău pe care nu o înţelegeţi şi nu poate fi explicată de terapeut (există "crize de vindecare" tranzitorii, care se pot explica şi trec la fel cum au apărut) – este o dietă pe care corpul dv. NU O ACCEPTĂ! Nu faceţi schimbări de dietă "după ureche" sau la sfatul "colegului de birou"! INFORMAŢI-VĂ!

Identificaţi alimentele cu care vă simţiţi "confortabil" – care nu vă dau disconfort prea mare – care nu vă dau somnolenţă accentuată după ce le consumaţi şi nu vă produc dureri de intestine. PÂINEA ŞI FĂINOASELE NU SUNT PRINTRE ELE. ÎNCERCAŢI.

Sărbătorile de Paşte sau de Crăciun înseamnă prin definiţie mese încărcate cu "făinoase" din abundenţă – cozonacii sau pasca, plăcintele sau chiflele, diferitele sufleuri – toate au făina de grâu ca şi ingredient principal. AVEŢI MARE GRIJĂ CU TOŢII! Sănătatea tuturor este în mare pericol – datorită toxicităţii unor ingrediente atât de "banale" precum făina de grâu. Preferaţi să consumaţi produsele animale ca atare (ouă, carne, chiar puţin lactat!) cu vegetale cât mai multe (şi aşa se găsesc din plin în primăvară – preferaţi spanac, urzici, ştevie, lobodă, leurdă şi alte "ingrediente naturale" cât mai puţin "manipulate" de oameni) şi EVITAŢI LA MAXIM pâinea şi făina de grâu. Mai bine consumaţi ouă de ciocolată sau gemuri – decât făinoase! De fapt, încercaţi să o scoateţi – eliminaţi complet din alimentaţie – toţi cei care doriţi să vă recăpătaţi flexibilitatea articulaţiilor, echilibrul greutăţii şi limpezimea mentală.

CITIȚI CARTEA LUI WILLIAM DAVIS – "DIETA FĂRĂ GLUTEN"! INFORMAȚI-VĂ. Partea I a cărții are următorul titlu: PRODUSELE FĂINOASE: PRODUSELE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ DIN GRÂU NU SUNT SĂNĂTOASE

Aşadar, nu am spus-o eu. A spus-o un alt specialist al lumii. UMPLEȚI-VĂ DE LUMINA SĂRBĂTORILOR – nu de otrava pâinii şi a "copturilor". IUBIRE TUTUROR!

Partea a II-a

În cartea sa "DIETA FĂRĂ GLUTEN" (apărută de la editura Adevăr Divin în 2013) – medicul cardiolog american William Davis realizează o expunere bazată pe dovezi ştiinţifice şi validări practice – cu privire la TOXICITATEA GRÂULUI MODERN şi a produselor care îl conţin: pâinea, "cerealele integrale", produsele de patiserie, brutărie, cofetărie, pastele, pizza, covrigii, brioşele, clătitele, aluaturile de toate felurile, rulourile, lipiile şi ale zeci şi mii de variante de produse care umplu rafturile super-market-urilor. Dr. Davis arată cum oamenii au fost "îmboldiți" să mănânce "carbohidrați sănătoşi" din "cereale integrale" – care au devenit în prezent sursa principală de hrană – fiind consumați la micul dejun (cerealele integrale cu lapte sau suc de portocale), la masa de prânz (pâinea integrală sau lipia) şi la masa de seară (pizza, pastele, sandwich-urile şi salatele "cu crutoane"). Plus toate deserturile – indiferent de care şi când servite – care conțin majoritatea făină de grâu! (tarte, plăcinte, prăjituri, clătite sau papanaşi – toate fabricate cu făina de grâu!). Toți mâncăm grâu zilnic, de mai multe ori pe zi – fără să avem habar ce intră în corpul nostru!

Populația suferă o intoxicație masivă cu produse din grâu – fără a se studia sau evalua impactul asupra stării de sănătate a făinii acestei plante. Grâul "modern" – este un grâu modificat genetic şi hibridizat intensiv de oamenii de ştiință – pentru a produce o recoltă masivă şi a rezista la dăunători şi intemperii. De asemenea, este tratat cu diferite insecticide şi îngrăşăminte – pentru că altfel, n-ar reuşi să supraviețuiască (fără asistența omului). Iar făina de grâu este amestecată cu multe substanțe chimice – cu denumiri ciudate – amelioratori, afânători, potențatori de gust şi aromă, coloranți, edulcoranți etc. etc. – obținându-se "premixuri" = amestecuri "super-bombe" din care se obțin toate produsele apetisante din magazine, brutării, cofetării şi bucătăriile caselor noastre. Şi noi, toți, consumăm zilnic aceste produse – împinşi de o publicitate agresivă – şi de mirosurile lor "ademenitoare"!

Să enumerăm rapid PRINCIPALELE EFECTE ale grâului asupra organismului şi stării de sănătate – identificate în studii şi validate în practică (citate în cartea dr. Davis):

1) CREŞTEREA ÎN GREUTATE – "burta de grâu" şi obezitatea. Consumul zilnic de grâu declanşează un ciclul al saţietăţii şi foamei, controlat de insulină – la care se adaugă o oscilație a stărilor de euforie (imediat după consum) şi sevraj (la 2-3 ore după consum, stare de

slăbiciune, amețeală, de rău – care cedează dacă mănânci ceva "cu grâu" – de aceea trebuie să mănânci sau să rontăi ceva continuu de-a lungul zilei = efect tipic de "drog"). Se realizează o perturbare neurologică şi o generare a DEPENDENȚEI – cu efect = DEPUNEREA DE GRĂSIME. "Burta de grâu" apare în regiunea taliei – ca o manifestare exterioară a depunerii de grăsime din jurul organelor interne (pancreas, ficat, intestine), ca urmare a ciclurilor repetate de hiperglicemie – secreție de insulină – depunere de grăsime = apărute după fiecare masă care conține produse de grâu. Această "burtă de grâu" din jurul taliei acționează "ca o glandă endocrină" – ce produce hormoni estrogeni (feminini) şi prolactină – şi la femeie, şi la bărbat. De aceea, bărbații cu "burta de grâu" (mâncătorii de pizza şi paste, hotdog sau burgeri) au şi sânii măriți (arată de parcă sunt "însărcinați"!). Dr. Davis spune că această "grăsime abdominală" provocată de produsele de grâu este o grăsime specială, nu un simplu depozit pasiv de calorii acumulate după consumul de pizza – ci o glandă endocrină comparabilă cu tiroida sau pancreasul, cu diferența că este foarte mare şi foarte activă! Dar este o "glandă" cu acțiune haotică – care perturbă întregul sistem endocrin al organismului. Toate persoanele care au scos grâul şi produsele din grâu din alimentație – au pierdut în greutate – prin dispariția grăsimii din zona taliei (a "burții de grâu"). Dacă doriți, testați o lună de zile – această ipoteză! Nu aveți nimic de pierdut – decât o lună de pauză de expunere la "otrava nr. 1" a lumii moderne. Şi un sindrom de "sevraj" (cu nervozitate, iritabilitate, stare de agitație, uneori uşoară slăbiciune – care dispare de cele mai multe ori, după 4-5 zile sau 2 săptămâni).

2) CREŞTEREA GLICEMIEI Dr. Davis spune că fenomenul care declanşează acumularea grăsimii abdominale este glicemia din sânge. El susține, pe baza multor studii ştiințifice (făcute chiar în urmă cu 30 de ani!) că făina de grâu şi TOATE produsele care conțin grâu cresc glicemia mai mult decât ciocolata, zahărul sau cola! Studii foarte serioase făcute de cercetători independenți au arătat că nu există alimente care să aibă INDICE GLICEMIC atât de ridicat precum grâul! (este o comparație între "pâinea integrală" şi ciocolata Snickers – şi indicele glicemic la ciocolată este mai bun decât cel al pâinii din făină integrală de grâu!). Pâinea, făina de grâu, pizza şi pastele sunt CAUZA PRINCIPALĂ a diabetului zaharat – a epidemiei de diabet care afectează copii şi adulții! (alături de consumul de zahăr rafinat – la fel de dăunător). Testați pe propria piele – dacă aveți probleme de hiperglicemie sau diabet de vreun fel – SCOATEȚI PRODUSELE DIN FĂINA DE GRÂU din alimentație timp de o lună – crescând consumul de vegetale, legume, fructe, leguminoase, semințe şi nuci, peşte,

carne, ouă şi puține lactate (de oaie). Şi vedeți cum vă simțiți şi măsurați glicemia!

3) SINDROMUL COLONULUI IRITABIL Se ştie foarte clar că făina de grâu este cauza principală a bolii celiace – o boală gravă care duce la distrugerea pereților intestinului – dacă se continuă consumul. În schimb, ceea ce nu se ştie, este că există variate grade de afectare a intestinului, legate de consumul de făină de grâu şi produse din grâu – nediagnosticate – dar validate prin "testul practic" (dispar, dacă este oprit consumul de produse din grâu): de la sindromul colonului iritabil, până la boală Crohn sau recto-colită ulcero-hemoragică, de la constipație severă, până la simptome de malabsorbție şi scădere marcată în greutate, de la gaze şi balonări, până la colici, crampe şi dureri "în jurul buricului" – cum apar la mulți copii, după consumul "cerealelor" sau "bunătăților" făcute de mama sau bunica din făina de grâu. Cei care au probleme intestinale – pot testa aceste ipoteze prin acelaşi procedeu foarte simplu de care discutăm – opriți consumul pentru o perioadă de timp, minim o lună – pentru a evalua efectele asupra corpului fizic.

4) OSTEOPENIE ŞI OSTEOPOROZĂ Făina de grâu şi produsele care conțin făină de grâu produc o acidoză metabolică crescută, de asemenea o acidoză limfatică – iar corpul este nevoit să folosească sistemele sale "de echilibrare" – adică să mobilizeze calciu din oase şi magneziu din muşchi, pentru a o echilibra. Făina de grâu pare a fi cauza nr. 1 în lume de osteoporoză şi afectare a țesutului osos.

5) ARTRITĂ şi POLIARTRITĂ Există mii de confirmări practice ale legăturii între făina de grâu, consumul de pâine, pizza şi paste şi afectarea articulațiilor – cu inflamații, dureri, rigidizare articulară şi deformări articulare importante. Indiferent de "numele medicale" pe care îl dau medicii acestei afectări (artroză, artrită sau spondilită) – este vorba în principiu de acelaşi lucru – afectarea articulară şi împiedicare mişcărilor normale şi a unei vieți "flexibile". Nu toate persoanele sunt la fel de sensibile şi susceptibile la acest tip de efect – dar dacă aveți deja afectări tip dureri de genunchi, dureri de coloană (mai ales în zona cervicală), dureri de glezne sau încheieturi ale mâinii ori degetelor – faceți acest test – opriți o lună de zile consumul produselor care conțin făină de grâu. Şi vedeți ce vi se întâmplă!

6) HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ ŞI BOLI ALE INIMII DA! Ingredientul care ni se prezintă a fi "sănătos pentru inimă" – de fapt, îmbolnăveşte inima! Nu contează dacă grâul este măcinat la moară, că este preparat din semințe încoltite, din maia fără drojdie, din grâu organic, dacă este "preparat manual" sau "făcut de casă" – grâul rămâne grâu. O plantă

hibrid manipulată genetic şi transformată într-o "bombă" cu explozie întârziată în corpul omenesc. Suntem victime ale unei imense industrii – ale unor firme care dețin atât acțiuni în agricultură, cât şi în fabricile de medicamente pentru "inimă" şi "osteoporoză". "Mâncați produsele noastre – şi apoi consumați medicamentele de la noi!" Produsele de grâu determină o reacție importantă – de creştere a LDL – acelor particule mici de grăsimi care ajung să se depună pe pereții vaselor. Dacă pe analize aveți colesterolul normal, dar valorile LDL crescute (şi HDL scăzute) să ştiți că deja corpul dv. este agresat şi depune grăsimi pe pereții vaselor de sânge. Opriți consumul de făinoase şi refaceți analizele după o lună. Testați!

7) AFECȚIUNI NEUROLOGICE ŞI PSIHICE ATAXIA CEREBELOASĂ – caracterizată prin tulburări de echilibru, de coordonare, împiedicări şi căderi frecvente şi tulburări mari ale calității vieții – este evident în legătură cu consumul produselor de grâu. La fel – consumul îndelungat de făinoase poate produce neuropatii periferice – cu dureri la nivelul picioarelor şi simptome diferite – până la pierderea abilității de a mai merge! ENCEFALOPATIA provocată de gluten se manifestă prin migrene şi simptome asemănătoare atacului cerebral, cum ar fi pierderea controlului asupra unui braț sau picior şi dificultăți de vorbire sau vizuale. Grâul este asociat cu demența şi disfuncțiile creierului, declanşând un răspuns imunitar care afectează memoria şi mintea. Grâul agravează convulsiile la bolnavii de epilepsie. Grâul agravează comportamentul schizofrenilor (în cartea dr. Davis vă este prezentat un experiment celebru în care un psihiatru a oprit produsele din grâu din dieta pacienților schizofrenici gravi, timp de o lună. A constatat dispariția halucinațiilor, agresivității, dedublărilor. La reintroducerea produselor de grâu, toți pacienții s-au agravat. S-a repetat această testare de 3-4 ori, până medicii au fost siguri de legătura clară între consumul de produse din grâu şi agravările psihice!). Grâul agravează copii cu AUTISM şi ADHD – intensificând stereotipile (mişcările repetitive), agresivitatea şi blocând limbajul. Lumea "creierului hrănit cu grâu" abia începe să fie studiată – dar se arată înfricoşătoare – la prima vedere!

8) ACNEEA şi alte probleme pe piele Principalele alimente care produc acnee – sunt produsele din făina de grâu, lactatele şi zahărul. Când acestea sunt combinate "3 în 1" ca în situația plăcintelor cu brânză sau a dulciurilor de patiserie sau cofetărie – atunci şansa de a apare afecțiuni ale pielii este mult mărită. Acneea apare la adolescenți, în special, datorită dezechilibrelor endocrine specifice vârstei. Dacă la aceste "dezechilibre" se adaugă estrogenia şi hiperglicemia indusă de consumul de făină de grâu – şi combinația cu celelalte alimente

"dăunătoare" – avem rețeta "sigură" pentru apariția acneei. De asemenea, s-a descoperit că prin scoaterea din alimentație a produselor care conțin grâu – dispar diferite urticarii, diferite alte erupții ("dermatita herpetiformă" – care se manifestă prin erupții cu mâncărimi pe coate, genunchi, fese, cap şi spate), se ameliorează evident psoriazisul şi dispar multe ciuperci de pe piele.

9) CĂDEREA PĂRULUI, mai ales la bărbați – poate fi produsă de consumul de produse de grâu (dr. Davis prezintă în carte cazul unui brutar care şi-a redobândit părul după ce nu a mai consumat o perioadă "propriile" produse!)

10) GRÂUL ŞI PROCESUL DE ÎMBĂTRÂNIRE Mâncătorii de pâine şi făinoase au pielea uscată (mai ales a feței, cu multe riduri), pot face cataractă şi apar mai bătrâni în realitate decât vârsta lor cronologică. Există o analiză simplă de sânge, numită Hemoglobina glicozilată, care este un indicator al glucozei în sânge (dar am văzut că produsele de grâu produc hiperglicemie) ce vă indică "rata de îmbătrânire" a corpului. Dacă acest indicator nu depăşeşte 5%, atunci îmbătrânirea țesuturilor este în "parametrii" normali – dacă se depăşeşte acest procent, înseamnă că timpul trece mai rapid pentru persoana respectivă, decât pentru alți oameni. Dieta fără grâu (fără gluten) – este o DIETĂ ANTI-ÎMBĂTRÂNIRE!

Citiți cartea lui William Davis pentru a avea informații detaliate despre toate efectele enumerate mai sus. Dar mai ales, aflați din propria experiență dacă acestea sunt "reale" sau nu. Nu aveți de pierdut să încercați o lună dieta fără grâu şi produse din grâu. Aşa cum vă mai spuneam – veți avea un sindrom de "sevraj" – de diferite intensități (grâul ESTE UN DROG – ŞI DĂ O DEPENDENȚĂ MAI INTENSĂ DECÂT HEROINA, ALCOOLUL SAU TUTUNUL LA UN LOC!). O pacientă i-a spus dr. Davis "nu-mi scoateți pâinea din alimentație, este COCAINA mea!". Oamenii ştiu.

Dar merită să treceți prin sindromuld de sevraj şi apoi să beneficiați de o experiență "la prima mână" a unei vieți trăite fără grâu. Fără dureri de cap, fără crampe intestinale, fără constipație, fără depresie, fără variații emoționale de la tristețe la euforie, fără bube pe piele şi fără dureri articulare, fără tulburări de memorie, concentrare, atenție şi fără stare de slăbiciune!

Consumați din belşug vegetale şi legume, alături de proteine de bună calitate (peşte, carne, ouă şi chiar puține lactate – dacă doriți – în special de oaie şi capră) – şi multe fructe.

Să identificăm împreună problemele alimentației noastre şi să participăm la recăpătarea propriei noastre sănătăți!

PUTEREA SUCURILOR PROASPETE

Am vizionat recent un documentar apărut mai demult (pe care eu "l-am descoperit" doar recent) şi care m-a impresionat în mod special. Mai ales că a apărut la momentul în care schimbările dietei şi procesul de detoxifiere în care sunt implicată personal sunt destul de importante. Vă invit să-l vizionați împreună cu mine.

http://www.filme-online.tv/fat-sick-nearly-dead-online-2010/

Sucurile proaspăt stoarse de fructe şi de legume au efecte multiple asupra organismului:

1) hidratează (au conținut mare de apă – care este o "apă organică" – o apă "vie" din plantele care au prelucrat apa pământului, cu ajutorul puterii Soarelui – aşadar – "gătită natural").
2) hrănesc (sunt adevărate "băi" de minerale şi vitamine – care "perfuzează" organismul cu puterea vindecătoare a Naturii
3) detoxifică – stimulează eliminarea deşeurilor produse de toate celulele corpului şi de alimentele toxice introduse continuu prin alimentația modernă.

Nu este nevoie să faceți "posturi cu sucuri" – adică diete precum cele văzute în filmul de mai sus. Este suficient să introduceți în alimentația zilnică – mai ales în prima parte a zilei – a sucurilor (1-2 sucuri pe zi) pentru a observa beneficiile acestora.

De ce să nu mâncăm fructele şi legumele crude? mă veți întreba. De ce sucuri? Pentru că nu puteți mânca acea cantitate de fructe şi legume necesară a vă aduce toate mineralele şi vitaminele în corp – nu le puteți digera şi NU încap în tubul dv. digestiv. Varianta tip "juice" – tip suc – este varianta prin care introduceți în organism o cantitate foarte mare de minerale şi vitamine – care va fi uşor prelucrată, rapid absorbită şi imediat folosită de către celule. Din energia care "se economiseşte" (nemaifiind folosită pentru procesul de digestie) veți putea beneficia pentru vindecare şi detoxifiere (corpul se "vindecă singur" de câte ori este lăsat să o facă).

Puteți mânca şi fructe şi legume crude, în zilele când beți sucuri. Nu este prea mult din "darurile Naturii" – mai bine mai multe fructe şi legume – decât prea multe alimente gătite şi procesate.

Alimentația modernă ne-a adus în pragul dezastrului biologic în care se află majoritatea oamenilor în prezent. ABUNDENȚA este duşmanul cel mai mare din prezent. Abundența alimentelor "rapide" – procesate – pline de substanțe chimice şi complet lipsite de nutrienți.

Prin contrast cu documentarul de mai sus – urmăriți-l pe următorul – care vă prezintă un drum invers, în care un om sănătos devine bolnav doar prin consum alimentar.

http://documentare.digitalarena.ro/supra-dimensioneaza-ma-2004/

Vizionați aceste două documentare cu întreaga familie – inclusiv cu copii mai mari, care pot înțelege ceea ce se întâmplă. Învățați lecții foarte importante din experiențele acestor oameni. Învățați mai multe din aceste "trăiri" directe – decât din toate cuvintele specialiştilor.

VIZIONARE PLĂCUTĂ!

ALIMENTE CREATOARE DE MUCUS

Foarte mulți naturişti şi igienişti din ultimii 100 de ani şi-au pus multiple întrebări cu privire la efectul alimentației umane asupra stării de sănătate. Şi tot atât de mulți dintre ei au descoperit cât de IMPORTANTĂ este alimentația asupra menținerii stării de sănătate – sau a apariției stării de "boală".

Naturişti renumiți din trecut, precum Arnold Ehret, H. Carrington, T.S. Fry, Sylvester Graham (părintele igienei naturale în America – din 1830!), Paul Bragg şi dintre contemporani, Robert Morse, Patricia Bragg, Robert Lockhart, Kristina Bucharan-Carillo şi foarte mulți alții – au testat pe propriile organisme – zeci de ani de zile – validitatea legăturii dintre alimentație şi sănătate.

În prezent, beneficiem de experiența directă, personală, a sute de oameni – şi de colectarea a mii de cazuri de vindecări impresionante cu ajutorul dietei "naturale" – pe care unii o numesc "dieta care NU produce mucus" (Arnold Ehret a "brevetat" această denumire") sau "dieta alcalină" (naturiştii mai moderni, precum familia Bragg – folosesc această denumire).

Nu mai vorbim despre IPOTEZE – sau testări – sau încercări. Acestea se fac de peste 200 de ani, avem cazuri concrete – precum practicianul specializat în chiropractică Robert Lockhart –

(http://mangodurian.blogspot.com/2010/05/interview-with-fruitarian-35-robert.html)

care trăieşte pe o dietă raw-vegană/fructariană de circa 35 de ani, aflându-se într-o stare de sănătate impresionantă (Robert este specialist la mersul pe mâini – pe care îl practică cu succes la 67 de ani – el arătând la această vârstă ca alți bărbați la 40 de ani!).

Un alt exemplu impresionant este Kristina Bucharan Carillo, o tânără americană ce şi-a vindecat un debut de diabet prin dieta raw-vegană şi trăieşte cu această alimentație de 8 ani – având un canal pe YouTube al ei specializat în rețete raw-vegane – extrem de creative şi gustoase – adevărată inspirație pentru toți cei care doresc să încorporeze cât mai mult din acest stil de alimentație în practica zilnică: http://www.youtube.com/user/FullyRawKristina

Robert Morse este un naturist din Florida, pe care personal îl consider specialistul nr. 1 din lume în dietă şi detoxifiere – fiind o persoană care îmbină spiritualitatea cu alimentația şi medicina – ghidând zeci de oameni pe drumul dinspre boală spre sănătate. https://www.drmorsesherbalhealthclub.com/

El este un om care a îndrumat mii de persoane în procesul de vindecare – şi în acelaşi timp, educă continuu populația cu privire la procesul de detoxifiere şi la influența alimentației asupra sănătății.

Am făcut trimiterile de mai sus pentru a vă arăta că sunt foarte mulți oameni (încă nu am reuşit să citesc toți "clasicii" şi să descopăr toți contemporanii interesați de subiect) care au realizat că organismul omenesc ESTE mâncarea pe care o introduce zilnic în tubul digestiv. Hippocrate ne spunea, cu mii de ani în urmă – "hrana să ne fie medicament".

Lumea în care trăim este o lume dualã – care funcționează pe ritm somn/veghe – masculin/feminin – zi/noapte – acțiune/ repaus etc. etc. – adică întotdeauna există două aspecte, aparent contrarii, ce alcătuiesc un întreg. De aceea – şi în domeniul alimentației – este foarte important să discutăm despre ACȚIUNEA de a mânca şi PAUZA (sau POSTUL) alimentar(ă). Aşa cum duceți periodic maşina la revizie – pentru o verificare minuțioasă de câteva zile (sau câteva ore) – tot aşa aveți nevoie să faceți "revizii" periodice ale "maşinii biologice" care este corpul pe care îl aveți. Dacă veți introduce continuu mâncare în corp – toată energia de care dispun celulele se va consuma în procesul de digestie, absorbție, utilizare şi eliminare a reziduurilor – şi nu mai rămâne deloc energie pentru detoxifiere şi vindecare – procese la fel de importante şi vitale!

De aceea, în toate tradițiile de vindecare şi spiritualitate ale lumii, inclusiv cele ale dacilor (strămoşii noştri) – au existat perioadele de REPAUS ALIMENTAR sau POST. Cu efect de vindecare – de curățare – de eliminare a reziduurilor de toxine din corp. Posturile ortodoxe sunt special plasate în cele mai dificile perioade sezoniere din zona temperată, unde se află țara noastră: începutul iernii şi finalul iernii. Aceste posturi – care înseamnă abținerea de la consumul de proteine animale şi reducerea la maxim a cantității de alimente consumate în cursul unei zile – cu intensificarea perioadelor de rugăciune şi retragere în solitudine – ajută energia corpului nostru atât pentru vindecarea sufletului, pentru liniştirea minții, cât şi pentru detoxifierea corpului fizic.

Naturiştii din vechime – în special Arnold Ehret – în cartea sa celebră "Dieta care nu formează mucus" – şi apoi şi Robert Morse – au făcut "liste" cu alimentele "formatoare de mucus" – cu acele aşa-zis "alimente" – de fapt, reale otrăvuri, când sunt consumate ZILNIC – care declanşează o reacție de apărare din partea sistemului limfatic al corpului. Sistemul limfatic sau circulația limfatică a corpului – este acel sistem care se ocupă de eliminarea reziduurilor celulare (adică a tuturor deşeurilor pe care fiecare celulă din miliardele de celule ale corpului nostru le produce în activitate zilnică) – la exteriorul corpului – prin intermediul rinichilor. Circulația limfatică se desfăşoară în paralel cu circulația sângelui – sângele fiind

fluidul (mai apos) care HRĂNEŞTE celulele, iar limfa fiind fluidul (mai vâscos, mai grăsos) care "CURĂŢĂ" celulele. Limfa din sistemul limfatic – este o adevărată "CANALIZARE" a corpului nostru – prin care se elimină la exterior cantităţi uriaşe de reziduuri acide şi toxine, ce intră în corp.

Toţi ştiţi ce este limfa, dacă v-aţi stors un coş. Întâi iese puţin sânge – şi apoi un lichid apos, clar uneori gălbui – aceea este LIMFA! Când sunteţi "răciţi" – sistemul limfatic – care este şi principalul sistem imunitar al corpului – produce în exces limfă – sub formă de MUCUS – care se elimină la exterior pe unde poate – nas, gât, urechi, ochi, piele, vagin, intestine, rinichi – antrenând şi toxinele microbiene odată cu el. Ca şi cum organismul nostru "trage apa" la toaleta reprezentată de "sistemul limfatic". Aşadar – "mucii din nas" – sau "expectoraţia" de la tuse – nu sunt altceva decât MUCUS din sistemul limfatic – prin care corpul încearcă să elimine la exterior – printr-un orificiu disponibil – excesul de toxine care a intrat în organism. Dacă aveţi mereu nasul înfundat – ştiţi că la acest nivel NU SE MAI POATE PRODUCE ELIMINAREA mucusului şi a apărut un BLOCAJ LIMFATIC. Prea mult mucus – pentru un orificiu prea mic! Dacă vă "dregeţi" mereu vocea şi aveţi senzaţia de "ceva" în gât (ca un corp străin, ca nişte mucus care nu se poate detaşa şi elimina, ca o "gâdilitură" sau uneori "ca un nod") – ştiţi că aveţi "un dop de mucus" în faringe – care nu se poate elimina. Secreţie excesivă de mucus poate exista în tot tractul digestiv – de la nivelul gurii – până la nivelul anusului (locul de eliminare al materiilor fecale) – mai ales atunci când persoana consumă ZILNIC alimentele formatoare de MUCUS. Adică alimentele care "irită" mucoasa tubului digestiv – şi declanşează o "reacţie de apărare" din partea corpului = CREAREA DE MUCUS.

Multe persoane – când încep să "postească" – se trezesc dimineaţa cu un gust şi miros foarte neplăcute în gură, limba încărcată, plină de un depozit albicios şi o stare de slăbiciune. CORPUL ÎŞI ÎNCEPE DETOXIFIEREA şi eliminarea excesului de mucus din pereţii tubului digestiv. La nivelul limbii se proiectează TOT tubul digestiv – şi starea limbii vă spune despre starea digestiei dv.! Vă simţiţi rău dimineaţa, la trezire, pe nemâncate? Sunteţi "plin ochi" de mucus în tubul digestiv. Dacă veţi continua câteva zile "postul" – consumând multă apă sau sucuri proaspăt stoarse de fructe – treptat, limba se va curăţa şi "neplăcerile" vor dispare!

Care sunt **ALIMENTELE FORMATOARE DE MUCUS** – de care este nevoie să vă feriţi ocazional (SĂ NU LE CONSUMAŢI ZILNIC) – pentru a da răgaz corpului să "se detoxifice" şi să se menţină într-o stare "acceptabilă" de sănătate?

1) **SAREA** – da, este incredibil – dar SAREA este pe primul loc în clasamentul "naturiştilor" la alimentele "formatoare de mucus". Sarea este necesară ca şi adaos la "mâncarea gătită" – care îşi pierde toate vitaminele şi mineralele şi nu are nici un gust fără sare. Dar, în acelaşi timp – are o acţiune FOARTE IRITANTĂ asupra organismului nostru şi celulelor noastre. Dr. Max Gerson, specialistul nr. 1 al lumii în dieta

anti-canceroasă (dieta Gerson) – explică mult mai bine decât mine acţiunea sării asupra organismului

http://www.bbh.ro/site/imagini/2560672190.pdf

Folosiţi în loc de sare – piper proaspăt, plante aromatice, sau alimente precum usturoi, ceapă, praz, leurdă sau chives (după gust).

2) **OUĂLE** – sunt pe locul 2 la alimentele "formatoare" de mucus – fiind alimente care CONSTIPĂ şi irită intestinele (fiind şi printre cele mai "alergizante" alimente pentru oameni).

3) **LACTATELE** – laptele de la animale şi toate produsele din lapte – sunt printre cele mai "formatoare" de mucus alimente posibile. Omul este singura specie "papă lapte" – nici un alt animal adult de pe pământ nemaiconsumând lapte DUPĂ vârsta copilăriei! Mai ales laptele altei specii. Am scris în multe alte articole despre efectele nocive ale lactatelor – precum efectul alergizant, efectul tip migrene (dureri de cap), efectul constipant, efectul creator de mucus, efectul de blocare al tiroidei, precum şi efectul de "încetoşare" mentală şi îngreunare a procesului de gândire!

4) **FĂINOASELE** – făina albă de grâu – toate tipurile de făină care conţin GLUTEN (un produs tip proteic "lipicios" – care se lipeşte şi de mâini, când se frământă un aluat, dar în acelaşi timp, "lipeşte" intestinele!). Grânele CU GLUTEN sunt grâul, secara, orzul şi ovăzul. Grânele FĂRĂ GLUTEN sunt orezul, porumbul, hrişca, meiul, quinoa.

5) **ZAHĂRUL RAFINAT** (şi toate dulciurile făcute cu zahăr "sintetic", alb sau brun) – sunt alimente "artificiale", prelucrate – pe care corpul NU LE ACCEPTĂ ca alimente, le consideră "toxine" şi creează continuu mucus la ingerarea lor.

6) **CARNEA** şi produsele din carne (inclusiv peştele şi fructele de mare) – sunt produse bogate în proteine, care se descompun în organism în "acizi" (proteinele sunt formate din "amino-acizi") şi determină o iritaţie continuă a intestinelor şi sistemului limfatic. Carnea (şi peştele) sunt "stimulatoare" ale metabolismului şi organismului – mai mult decât alimente – iar corpul simte nevoia să "neutralizeze" consumul de carne – cu ajutorul ALCOOLULUI! Marii consumatori de carne SIMT nevoia să consume ALCOOL – bărbaţii, sau DULCIURI – femeile (dulciurile/ zahărul produc alcool în organism, prin metabolizare).

Aşadar – consumul "otrăvurilor albe" – TOATE SUNT ALBE! – sarea, ouăle, lactatele, făinoasele şi dulciurile (zahărul) – şi a cărnii – duce la FORMAREA DE MUCUS în organism şi BLOCAREA SISTEMULUI LIMFATIC (sistemul de "canalizare" al corpului). Cu apariţia "gunoierilor" din lumea Naturii – care ajută corpul să "descompună" deşeurile depuse (exact ca în Natură – acolo unde este

"gunoi", materie moartă – apar organismele care ajută la descompunere): viruşi, bacterii, ciuperci, paraziţi, viermi etc. etc.

Înţelegeţi acum de unde vin "bolile" oamenilor? NU DE LA "MICROBI" – viruşi, ciuperci, paraziţi sau bacterii. EI SUNT DOAR "GUNOIERII" – SUNT ATRAŞI DE PREZENŢA MATERIILOR ÎN DESCOMPUNERE – a MUCUSULUI depozitat în corp – în toate părţile corpului! (unde aveţi multă grăsime sau celulită – aveţi depuneri impresionante de mucus!).

Aşadar – CE ALIMENTE **NU** PRODUC MUCUS – şi pot fi consumate în perioadele de "POST" – săptămânale sau lunare?

1) **FRUCTELE** sunt pe locul 1 – în special fructele "dulci" (alcaline), BINE COAPTE (fructele "crude" sunt totdeauna mai acide!) – consumate ca atare sau sub formă de sucuri de fructe. SĂ NU AVEŢI GRIJĂ LA CANTITATE! FRUCTELE NU ÎNGRAŞĂ (este un "mit" demolat de experienţa practică – fructele conţin FRUCTOZĂ, un zahăr simplu care ajută sistemul nervos şi ficatul – şi intră în celule fără să folosească receptorii de insulină – fără să încarce pancreasul!) FRUCTELE NU CRESC GLICEMIA – fructele proaspete NU SUNT ZAHĂR! FRUCTELE sunt foarte utile pentru "curăţarea tubului digestiv" (au efect anti-constipaţie – chiar unele dintre ele au efect laxativ – aşa că aveţi grijă la combinaţii şi efecte).

2) **LEGUMELE** crude – consumate ca atare sau sub formă de salate – legume de toate tipurile – rădăcinoase, frunze sau "fructe" ale legumelor – funcţie de disponibilitatea în anotimpuri. Dar şi consumate uşor preparate termic (la abur, sote, fierte, grătar, supe, ciorbe etc.).

3) **SEMINŢELE** de toate felurile – nuci, seminţe dovleac, floarea soarelui, de susan, de in, de chia, de cânepă, de pin, migdale, caju, fistic, alune de pământ sau de pădure, castane etc. etc. CONSUMATE CU MODERAŢIE – pentru că în cantitate mare şi ele produc mucus şi acidoză!

4) **VLĂSTARII** obţinuţi prin germinarea diferitelor seminţe (consumaţi cu MODERAŢIE – pentru că au multe proteine – respectiv "amino-acizi"!)

5) GRÂNELE **FĂRĂ** GLUTEN (orezul, porumbul, hrişca, meiul şi Quinoa) şi produsele din ele – consumate sub formă gătită, combinate cu vegetale

6) **LEGUMINOASELE** (consumate CU MODERAŢIE) – precum fasolea, mazărea, năutul, lintea, bobul, soia – şi produsele din ele.

Aşadar – aveţi FOARTE MULTE alternative pentru POST şi DETOXIFIERE.

Să nu uitaţi de POSTUL CU APĂ DE 24 de ore – o dată pe săptămână – mai ales în perioada primăverii – care este foarte util pentru "punerea în repaus a tubului digestiv" şi eliminarea de mucus (SĂ NU VĂ SPERIAŢI DE "MIZERIILE"

ELIMINATE DE CORP ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ – NICI DE CUM VĂ MIROS GURA, PIELEA, URINA ŞI SCAUNUL! – ESTE FOARTE BINE SĂ EVACUAŢI LA EXTERIOR TOXINELE!).

FOLOSIŢI CÂT MAI MULT ÎN DIETĂ ALIMENTELE CARE NU FORMEAZĂ MUCUS. Şi doar ocazional pe cele producătoare de MUCUS. Ţineţi posturile ortodoxe – sau posturi periodice – cu apă sau cu alimente neformatoare de mucus.

Şi sănătatea dv. va fi foarte bună – dispărând simptomele neplăcute şi vizitele la medic.

O PRIMĂVARĂ UŞOARĂ TUTUROR!

Bucuraţi-vă de "verdeţurile" gustoase ale primăverii şi faceţi cu toţii "curăţenia de primăvară" din organism!

ALIMENTAŢIA VIE

Tot ceea ce intră în corpul omenesc, pe calea tubului digestiv, a aerului sau a pielii – reprezintă ceea ce devine corpul omenesc.

SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM, BEM, RESPIRĂM SAU PUNEM PE PIELEA NOASTRĂ. DEVENIM CEEA CE INTRĂ ÎN CORPUL NOSTRU.

Am putea chiar discuta despre relaţiile dintre oameni – pentru că devenim exact ca oamenii cu care ne înconjurăm, cu care ne întâlnim des, cu care împărtăşim informaţie şi energie – prin chiar faptul că stăm împreună.

Nu mai criticaţi şi nu mai judecaţi persoanele cu care vă întâlniţi şi discutaţi în mod regulat. Pentru că vă criticaţi şi judecaţi pe voi înşivă – şi vă faceţi rău "energetic".

Alimentaţia fiinţei umane este PRIMORDIALĂ şi ESENŢIALĂ pentru menţinerea stării de sănătate.

Ecuaţia alimentaţiei care "hrăneşte" fiinţa umană este foarte simplă. Constă în "cei trei V".

V – de la VEGETAL V – de la VIU V – de la VARIAT

VEGETAL – fiinţa umană are un tract digestiv adaptat la alimente vegetale. Toate studiile de anatomie şi fiziologie comparată au certificat această constatare. Vom prezenta la partea lubim fructele multe dintre textele maeştrilor naturişti, care s-au ocupat în detaliu de aceste cercetări – zeci de ani de zile, în ultimul secol. Şi dacă este să ascultăm ce spune Robert Morse, considerat "maestrul" detoxifierii prin intermediul alimentaţiei şi plantelor – fiinţa umană are un tract digestiv pentru dieta fructariană – şi are o atracţie naturală către fructe. Fructele sunt pline de arome, savoare şi fluide, hidratând şi nutrind corpul omenesc în mod echilibrat ÎN SPECIAL CÂND SUNT COAPTE – ADICĂ ÎN STARE ALCALINĂ (multe fructe culese crude SUNT ACIDE! – Procesul de "coacere" – adică recoltarea fructelor "la momentul oportun" – reprezintă condiţia esenţială a alcalinizării!).

Copii sunt atraşi în mod natural de fructe. Dacă au de ales între o masă de fructe şi una de legume – se vor duce automat spre fructe. Legumele nu au arome, nu au savoare şi nu sunt atât de hidratante. Au nevoie să fie preparate, amestecate şi "ameliorate" gustativ pentru a fi agreate de "gustul" omenesc.

Alimentele de origine animală îngreunează evident digestia şi metabolismul omenesc. La fel şi alimentele cu carbohidraţi complecşi, precum grânele şi cartofii. Starea de somnolenţă care apare după consumul acestor alimente indică consumul uriaş de energie pe care corpul îl face pentru a se debarasa de reziduurile introduse.

Nevoia de aminoacizi (= structuri chimice simple, din proteine) a adulţilor este mult mai mică decât cea a copiilor. Şi poate fi acoperită fără probleme de sursele vegetale. Şi la copii, nevoile de aminoacizi (pentru structura corpului, pentru creştere şi funcţiile de dezvoltare) pot fi împlinite din consumul de nuci, seminţe şi germeni (vlăstari). Nici adulţii, nici copii NU AU NEVOIE DE PROTEINE şi CARBOHIDRAŢI COMPLECŞI. CORPUL OMENESC NU DIGERĂ BINE SUBSTANŢELE COMPLEXE. CORPUL OMENESC ADORĂ SIMPLITATEA.

Corpul omenesc este o structură pe bază de CARBON. Carbonul este elementul chimic care stă la baza VIEŢII. Carbonul se găseşte NUMAI ÎN CARBOHIDRAŢI = ZAHARURI NATURALE SIMPLE = FRUCTOZA ŞI GLUCOZA DIN FRUCTE ŞI LEGUME. Proteinele din carne, ouă, lactate şi leguminoase sunt structuri bazate pe AZOT (Nitrogen). Corpul omenesc NU POATE FUNCŢIONA CU AZOT. Îl elimină sub forma acizilor, al uraţilor şi al altor produşi de reziduu, care în exces, blochează rinichii şi ficatul.

Viaţa pe pământ, într-un corp VIU înseamnă majoritar CARBON – şi foarte puţin AZOT. Iar cu ajutorul OXIGENULUI din aer – totul este menţinut în stare dinamică (orice motor foloseşte pentru "arderi" combinaţia carbon – din hidrocarburi – şi oxigen). Dinamica înseamnă VIAŢĂ.

VIU = VIAŢĂ Ambele categorii, fructele şi legumele – au nevoie să fie consumate în stare "vie", atunci când sunt pline nu doar cu nutrienţi, enzime, minerale şi vitamine – ci şi cu "LUMINĂ" – cu energia pe care au primit-o de la soare şi de la pământ. Când gătim – distrugem nu doar enzimele, vitaminele şi structura chimică echilibrată a vegetalelor – ci şi le stingem lumina primită din Natură şi le transformăm în "cadavre". Mirosul atât de plăcut al multor mâncăruri – ne arată că în vaporii eliberaţi din ele – s-au degajat toate "bunătăţile" din acele alimente. Şi nouă ne-au rămas în farfurie doar "resturile"!

Oamenii cred că pot mânca aşa-numite alimente care trebuie neapărat gătite. Da, este adevărat – pot introduce în tubul digestiv aceste substanţe – precum proteine animale (carne, peşte, ouă, lactate) sau vegetale (leguminoase – fasole, mazăre, năut, linte, soia, ciuperci), sau amidonoase cu carbohidraţi complecşi (cartofi, cereale – grâne – grâu, porumb, orz, ovăz, orez, secară, hrişcă, quinoa, mei etc.). Dar asta nu înseamnă că aceste produse vor hrăni corpul nostru. Ele doar VOR UMPLE burta şi va dispare temporar senzaţia de "foame". Dar pentru

CĂ NU HRĂNESC, ci doar încarcă inutil tubul digestiv – curând, corpul va căuta să se debaraseze de ele, uneori chiar zgomotos – şi pe toate părţile. De aceea, vor apare stări de slăbiciune, senzaţii de gol, de usturime în stomac, sau de distensie/gaze în intestine – pe care oamenii le vor confunda cu foamea şi care vor dispare la o altă masă (de fapt, corpul se opreşte din detoxifiere, şi reia procesul de la capăt – de aceea toate neplăcerile se potolesc temporar odată cu masa).

Puteţi mânca oricare din aceste produse crude, nepreparate termic? Carne – peşte – ouă – lactate – leguminoase – cartofi – grâne – ciuperci. Şi nu numai dacă puteţi – dar le mâncaţi cu plăcere, cu savurare, cu stare de bine – aşa cum se întâmplă când consumaţi o piersică sau o caisă bine coapte şi zemoase?

Dacă da – poftă bună! Dacă nu – înseamnă că ele nu sunt tocmai potrivite pentru corpul nostru!

VARIETATEA – este un element foarte important. Omului nu-i place monotonia, deşi îi place foarte mult simplitatea. Monotonia înseamnă plictiseală – iar viaţa înseamnă schimbare, dinamică, varietate.

Regulile stricte de dietă sunt INUTILE. Şi omului nu-i plac impunerile şi limitările. Omul doreşte să se bucure de alimentaţia sa – îi place să împartă bucatele cu cei apropiaţi – să transforme alimentaţia într-un proces de împărtăşire a experienţei, energiei şi luminii vieţii.

Există zeci şi sute de varietăţi de fructe şi de legume, de seminţe, nuci şi vlăstari. Zeci şi sute de posibile combinaţii şi alternanţe. Mersul ciclic al anotimpurilor aduce rotaţia roadelor Naturii. Călătoriile permit accesul la roadele arborilor şi plantelor care cresc în zone geografice diferite. Globalizarea şi reţelele de super-market – aduc oamenilor bunătăţile Naturii crescute pretutindeni în lume. Progresul este bun! Atenţie doar la abuzuri!

Fructele şi legumele au o varietate de arome, de gusturi, de culori şi de texturi. Combinaţiile posibile sunt infinite.

Am conceput o rubrică de Gătit creativ pe site-ul nostru pentru a vă exemplifica bogăţia Naturii şi posibilităţile transformării bucătăriei într-un laborator alchimic de redobândire a stării de sănătate. Am fi recunoscători dacă aţi contribui cu toţii – cei care vă bucuraţi de binecuvântările dietei VVV (VEGETAL VIU VARIAT) – cu reţete şi variante de feluri care v-au plăcut şi v-au făcut bine.

ALIMENTAŢIA ESTE CHEIA SĂNĂTĂŢII NOASTRE.

În vremurile noastre suntem în permanenţă "ghidaţi" de specialişti către diete sau regimuri – multe dintre ele contradictorii şi chiar ciudate. N-ar strica să lăsăm un pic Natura să ne călăuzească – aşa cum au făcut strămoşii noştri dacii vreme de mii de ani – şi să permitem corpurilor noastre să se detoxifice, să se regenereze şi să redevină ceea ce au fost proiectate să fie: vehicule în această lume a LUMINII care este sufletul nostru!

SUNTEM FIINȚE DE LUMINĂ. CORPUL NOSTRU ESTE LUMINĂ "CONDENSATĂ" ÎN FORMA MATERIEI. (fizicienii şi biologia modernă au dovedit acest lucru). LUMINA SE ÎNTREȚINE CU LUMINĂ.

LUMINA CARE SUNTEM ESTE MENȚINUTĂ CU LUMINA FRUCTELOR NATURII. VIAȚA ESTE LUMINĂ ŞI LUMINA ESTE VIAȚĂ. IAR NOI SUNTEM CU MULT MAI MULT DECÂT ŞTIM ŞI NI SE SPUNE CĂ SUNTEM.

POSTUL ALIMENTAR

Pentru că suntem în plin "post ortodox" – pe care am remarcat că îl ține foarte puțină lume şi cei care îl țin, greşesc foarte tare în strategia de post – am revenit cu un mic articol de comentarii şi clarificări.

Se folosesc greşit foarte multe cuvinte.

Şi cuvântul "post" este unul dintre ele.

Pentru că "a posti" înseamnă a te abține complet de la unele alimente, a nu mânca deloc. A opri complet procesul digestiv.

Dacă vă uitați în Biblie şi în povestiri la "marii postitori" – veți descoperi că "post" însemna "oprire completă din alimentație şi din interacțiunea cu oamenii".

Postul se poate face doar în singurătate şi izolare.

Atunci – poți să opreşti mâncarea – să stai numai cu apă un număr de zile (1-3-7 sau chiar 40 de zile = perioada optimă pentru curățenie interioară şi echilibrare spirituală).

Şi poți să fii tu cu tine însuți, cu toate mizeriile acumulate în decursul vieții în lume – care încep să se elimine într-un proces de detoxifiere.

Am aflat cu toții că în momentul în care se opreşte procesul de digestie – corpul începe procesul de detoxifiere. Toată energia pe care o folosea pentru a digera şi elimina hrana – o foloseşte pentru a face curățenie şi a elibera corpul de reziduurile acumulate în timp.

Perioadele de postire sunt perioade de mare refacere, regenerare şi recuperare interioară.

Există studii care indică efectul de întinerire şi vindecare al posturilor de 40 de zile – atât la animale, din toate speciile, cât şi la oameni.

Nu moare nimeni dacă nu mănâncă nimic 1,3 , 7 sau 40 de zile.

Dimpotrivă.

Toți cei care au postit – au întinerit, s-au regenerat, s-au vindecat.

Nimeni nu va spune ca "a posti" este uşor.

Pentru că nu este uşor.

"Postul" nu este pentru cei "slabi de înger".

Pentru că în timpul lui – se răscolesc toate gunoaiele acumulate ani de zile. În corp, în suflet, în minte.

În timpul unui "post adevărat" – adică a unei pauze alimentare complete ("Post cu apă distilată" – cum indica Valeriu Popa în tratamentele lui anti-cancer) – corpul începe "curățenia generală".

Şi la început – este tare, tare greu. Exact ca în casă, la începutul unei renovări sau curățenii generale.

Mizerii eliminate, mirosuri, stări de rău, stări de slăbiciune, FRICI (acestea sunt cele mai mare deşeuri ale sufletului – şi se accentuează foarte mult în posturi), îndoieli, gânduri negre – ai senzația că devii mult mai bolnav decât eşti.

De multe ori, în timpul unui post negru – ai senzația că "eşti pe moarte".

Şi te sperii foarte tare.

Şi da, într-un fel este adevărat – pentru că la post "moare" o parte din tine, acea parte pe care nu o mai vrei, care nu eşti tu, care este formata din toate reziduurile şi deşeurile lumii, acumulate în corpul, sufletul şi mintea ta.

Întocmai precum în casa noastră se adună gunoaie, ambalaje şi multe lucruri inutile, acelaşi lucru se întâmplă şi în corpul nostru. Iar "porțile de ieşire" ale corpului sunt destul de înguste (intestinele, rinichii), de aceea, se va recurge şi la "porți suplimentare" (pielea, căile respiratorii) – şi vom fi martorii unor cantități impresionante de mucus, de toate culorile şi formele, eliminat "pe toate orificiile".

Precum şi la multe alte simptome neplăcute – precum erupții pe piele, transpirații abundente şi mirositoare, reacții precum căderi ale părului (totul temporar) sau descuamări ale pielii.

Dacă înțelegem procesul şi ştim ce ni se întâmplă, nu intrăm în panică şi continuăm drumul curățeniei interioare.

Cel mai dificil este cu "gunoaiele" sufleteşti.

Apar furii şi frustrări, apar nemulțumiri şi reproşuri nerostite – la adresa multor persoane din jurul nostru. Apare vinovăție, ruşine şi neîncredere – apar o mulțime de alte trăiri intense.

Toate foarte "normale".

Şi foarte neplăcute.

De mici, suntem învățați să ne reprimă (să ne ascundem) latura "întunecată" – emoțiile "nedorite" – de părinții noştri sau educatorii noştri. Toți cei din jur ne doresc calmi, liniştiți, puternici şi previzibili. Nimeni nu ne acceptă căutările, neîncrederile, furiile sau nemulțumirile.

Când încercăm să le mai exprimăm – măcar în cuvinte – suntem repede "corectați" şi contracarați – că "nu este bine".

O veste bună pentru toți postitorii care doresc să-şi curețe temeinic corpul şi sufletul:

NU EXISTĂ BINE ŞI RĂU – în mod absolut.

Există – BINE PENTRU MINE, sau RĂU PENTRU MINE, sau BINE ÎN ACEST MOMENT şi RĂU în momentul următor. Totul în această lume este RELATIV. Totul se raportează la persoană, moment şi circumstanţe.

Aşadar – fiecare dintre noi evaluăm şi percepem diferit ce ni se întâmplă.

PERCEPŢIA noastră ne modelează realitatea.

În ceea ce priveşte trăirile emoţionale – este util ca măcar în interiorul nostru să ne acceptăm în totalitatea a tot ce suntem – cu toate frământările, nemulţumirile, frustrările, vinovăţiile şi furiile noastre.

Şi de câte ori le putem exprima sau descărca – fără a face rău altor persoane – să o facem!

La fel cum fac cei mici – dar mult mai vehement şi mai fără control!

Postul ne prilejuieşte aceste "descărcări" – să profităm pentru a mai "goli" coşul de deşeuri!

Întorcându-ne la subiectul "postului" – multă lume vorbeşte de "postul fără produse animale" – care este "postul ortodox".

Acesta nu este un post propriu-zis.

Ci doar o dietă vegetariană.

Este greşită folosirea cuvântului "post" – atâta timp cât persoana are 2-3 sau mai multe mese pe zi.

Acesta NU ESTE POST.

Este doar o dietă fără produse animale. O dietă vegetariană (dacă se mai consumă ocazional peşte şi fructe de mare) sau vegană (dacă se consumă doar fructe şi legume).

Nu este rău să se ţină ocazional aceste diete.

Problema "postului/dietei vegane ortodoxe" sunt greşelile alimentare extrem de frecvente – făcute de majoritatea postitorilor.

1. folosirea produselor de panificaţie – a pâinii, biscuiţilor, grisinelor şi altor "patiserii" de post
   http://www.centrulnatura.ro/pericolul-fainii-de-grau-partea-a-2-a-nou/
   http://www.centrulnatura.ro/pericolul-fainii-de-grau-nou/
   Vă rog să vă informaţi! Făina de grâu modern ESTE O OTRAVĂ! Consumul de făinoase în timpul postului – vă declanşează stări de slăbiciune, de leşin, lipsă de putere (cicluri hipoglicemie – hiperglicemie) şi vă agravează problemele de sănătate – dureri articulare – creşterea tensiunii – dureri de cap – erupţii pe piele – căderea părului etc., etc.!
2. combinaţii alimentare greşite – de exemplu – pâine cu hummus (piure de năut) sau fasole bătută, sau pâine/mămăligă/cartofi/orez cu produse de soia – deci combinaţia de glucide cu proteine. Această combinaţie stă ore întregi în stomac/tubul digestiv – chiar peste 24 de ore uneori - şi produce fermentaţie, gaze, dureri, disconfort etc. etc.

3. folosirea în exces a uleiului şi sării. Alimente des folosite în "postul ortodox" sunt salate de vinete şi zacusca, precum şi murăturile – produse foarte greoaie pentru ficat şi fiere. Ficatul este şi aşa foarte muncit în perioada iernii – când se ocupă şi de adaptarea termică, cât şi de apărarea imunitară. Dacă îl chinuiţi şi cu uleiuri şi amestecurile imposibile din zacuscă, sau cu sărurile din murături – veţi crea cu siguranţă o colică biliară sau pietre la fiere.
4. Folosirea zahărului şi a dulciurilor – în toate formele şi felurile "de post". Zahărul este o altă otravă, alături de făina de grâu. Dulciurile preparate de gospodine slăbesc pancreasul, slăbesc ficatul şi afectează tot tractul digestiv. (Oare de ce se chinuiesc femeile în bucătărie cu orele – doar să confecţioneze alimente tip deşeu – care mai mult fac rău decât hrănesc corpurile? Ce tip de programare s-a făcut minţii umane – de am ajuns ca mamele şi soţiile noastre să ne omoare pas cu pas, cu fiecare masă preparată "cu iubire"?)
5. Lipsa unui meniu de "post ortodox" echilibrat – cu multe fructe crude/sucuri de fructe – pentru mesele de dimineaţă, a unei salate de crudităţi cu cartofi/orez/mămăligă la prânz şi a unor legume gătite cu puţine leguminoase (năut, linte, fasole, mazăre, soia, bob, bame, capere, ciuperci şi altele) – seara.
6. Consumul de alimente "preparate" din conserve, cutii şi ambalaje – denumite pompos "de post" – de fapt – "bombe chimice" inutile şi inutilizabile de corpul nostru – care are nevoie de SIMPLITATE şi ALIMENTE UŞOARE – DOAR DE FRUCTE ŞI LEGUME.
7. Lipsa hidratării cu sucuri de fructe/legume din abundenţă (corpul nu vrea apă în anotimpul rece – primeşte mult mai bine sucurile din fructe/legume – vrea supe/crème/ciorbe – îi trebuie mult mai multe lichide pentru spălare şi curăţenie).
8. Lipsa odihnei. Orice dietă cu intenţie de detoxifiere trebuie combinată cu mult repaus şi odihnă – pentru a permite corpului să-şi elimine reziduurile. Altfel, stârnim mizeriile în interior – şi nu le permitem ieşirea din corp (corpul nostru nu elimină decât în somn şi la repaus – acizii reziduali şi resturile alimentare. Pe stres, suntem şi mai constipaţi, şi nici rinichii nu elimină bine acizii!).
   Oamenii vor să ţină post şi să-şi menţină stilul "normal" de viaţă – cu alergătură de dimineaţa până seara. Care nu este "normal" – ci foarte "anormal" – dar aici este altă discuţie.
   Mulţi oameni sunt în stare de oboseală cronică – cu suprarenalele epuizate – şi abia dacă se opresc şi se odihnesc – realizează cât sunt de obosiţi.
   Şi nu le place ce descoperă.
   Preferă să facă mereu câte ceva – să acopere reala oboseală a corpului cu stimulenţi şi „cârje" (cafea, tutun, alcool, zahăr/dulciuri, mâncare,

întâlniri cu ceilalți, muncă obsesivă) – până când "cad din picioare" sau se declanşează câte o boală care îi sileşte să se "regrupeze" şi să facă ceva pentru ei.

http://www.centrulnatura.ro/semne-ale-acidozei-nou/

http://www.centrulnatura.ro/informatie-importanta-epuizarea-suprarenalelor-nou/

Nu este de mirare că multă lume se simte FOARTE RĂU în timpul postului (dietei vegane – tip detoxifiere) şi-l abandonează rapid.

Pentru că multora nu le place ce descoperă despre propria stare.

Despre cât sunt de demolați şi cât de mult de lucru este pe curățenia interioară.

Dacă doriți să țineți "dieta vegană" numită post ortodox – succes!

Încercați să o faceți cât mai echilibrat, folosiți alimente proaspete, de câte ori aveți ocazia, odihniți-vă mai mult, hidratați-vă (sucuri de fructe/legume proaspăt stoarse şi proaspăt consumate!) şi fiți buni şi blânzi cu propriile reacții care apar.

Dacă doriți să țineți "post ortodox" (post cu apă) orice fel de număr de zile (de la una la 7 zile sau mai mult) – aveți nevoie să vă izolați temporar de social, să vă odihniți foarte mult, să stați în liniște interioară şi să vă informați despre procesul care are loc în corpul dv. – pentru a nu cădea pradă fricilor şi agitației interioare.

La "Şcoala Sănătate 5D" - pe care o vom deschide în luna ianuarie 2015 – vom învăța foarte multe despre toți pașii de detoxifiere prin dietă – şi vă vom ghida către cele două posibilități – cu toate informațiile şi experiența pe care o avem.

Nici un proces de curățenie nu este uşor.

Dar nici imposibil.

Ființa umană are puteri nebănuite şi procesul de curățenie – de postire – le aduce la suprafață şi le antrenează – CUMPĂTAREA, TEMPERANȚA, ÎNFRÂNAREA, RĂBDAREA, PERSEVERENȚA, CREDINȚA – toate sunt folosite la maxim în timpul postului.

Vă doresc tuturor să vă găsiți răspunsurile la toate întrebările şi să călătoriți frumos pe drumurile cunoaşterii!

Dieta sănătoasă cu buget mic

Mulțumesc pentru mail-ul primit, în care mi se solicită să prezint modalități de a ține o dietă sănătoasă într-un "buget restrâns".

Şi am să încerc să vă prezint ce consider eu că reprezintă o variantă mai acceptabilă pentru cei mai mulți oameni.

Dieta „sănătoasă" – care să aducă "viul" în corpul nostru – este o dietă cu multe fructe, multe legume – o dietă care ține seamă de SEZON (în fiecare

anotimp sunt disponibile alte opțiuni) şi care să aducă în organismul nostru suficiente minerale, vitamine şi mai ales "enzime vii".

Nu este nevoie de aparate "sofisticate".

Storcătoarele, blenderele, deshidratoarele, germinatoarele – sunt doar pentru cei care doresc mare diversitate în dietă şi vor să facă diferite "încercări" tip gătit.

Pentru cei care nici nu au buget, nici timp de ceva foarte complicat – dieta "naturală" este FOARTE SIMPLĂ – şi foarte apropiată de o dietă "bazală" pe care o țineau foarte mulți oameni la țară (cu produsele disponibile pe vremuri).

Noi o vom adapta posibilităților moderne şi globalizării.

Dimineața, de fapt în prima parte a zilei, până în prânz – dieta constă în fructe de sezon, funcție de preferința alimentară şi posibilități.

Iarna – fructele cele mai accesibile ca preț sunt citricele (portocale, lămâi, mandarine, clementine, pomello), bananele şi merele.

1 kg portocale = 2,5 lei (în medie), dintr-un kg portocale, facem suc pentru două zile. (un pahar de fresh portocale se serveşte cu un pahar de apă plată).

Aşadar, pe lună, sucul de portocale ar costa în medie 15 kg x 2,5 RON = 37,5 RON.

Desigur, că nu este nevoie să fie zilnic, se poate consuma la 2-3 zile şi TOT este benefic pentru economia organismului. Se pot consuma şi portocale ca atare, în anumite zile, nu doar sucuri.

Pe stomacul gol, se pot servi 1-2 pahare de apă cu lămâie (foarte bune pentru declanşarea "curățeniei" intestinelor după repaosul de noapte).

Sau poate fi "apă cu portocale" (şi nu este nevoie de miere de albine). Suc de la jumătate de portocală la un pahar cu apă.

Sau pot fi, pur şi simplu, 1-2 pahare cu apă, pe stomacul gol şi ATÂT.

Pentru multă lume, micul dejun nu este chiar aşa important (nici nu prea îți vine să mănânci de la primele ore). Dacă nu vă este foame – mai bine săriți peste micul dejun (aveți încă energia corpului după somn).

Învățați-vă să nu luați micul dejun (este o chestiune de obişnuință, veți descoperi toți cei care veți încerca).

VEȚI AVEA FOARTE MULTĂ ENERGIE şi stare de trezire mentală, dacă NU mâncați dimineața (încercați).

Foamea (sau hipoglicemia) pot apare în jur de ora 11.00 – sau ceva mai târziu (depinde cât sunteți de ocupați şi de concentrați la muncă).

Atunci, ați putea mânca 1-2 portocale sau 1-2 mere şi 1-2 banane (funcție de cum simțiți nevoia şi aveți posibilitatea). Beți apă ÎNAINTE de consumul fructelor, NU după aceea! (să nu fermenteze şi să aveți gaze şi dureri!).

Dacă aveți posibilitatea uneori să vă luați şi fructe uscate (stafide sau prune uscate) – câteva dintre acestea sunt bine-venite acum.

Nu uitați să consumați apă – apa este foarte importantă pe tot parcursul zilei – dar NUMAI PÂNĂ LA ORA 18.00 – după aceea, încarcă foarte mult rinichii (și vă tulbură somnul de noapte cu eliminări).

Masa de prânz o puteți servi în jurul orei 13.00-14.00 (funcție de cum apare și foamea, desigur).

Începeți cu 1-2 fructe (dacă nu ați apucat să serviți înainte gustarea de fructe) – apoi un fel sau două (după foame și posibilități).

Dacă puteți servi mâncare gătită – serviți legume gătite cu puțină carne/pește (orice fel de legume de sezon – tip dovlecel, păstăi, varză, ceapă, morcovi, gulii, alte rădăcinoase etc.). În alte zile, puteți servi leguminoase (fasole, mazăre, linte, năut) cu salată (poate fi o salată verde, o salată de varză (salata de varză este CEA MAI SĂNĂTOASĂ formă de servire a verzei, iarna – puteți să o faceți zilnic, fără probleme, doar tăiată mărunt, cu puțină zeamă de lămâie, portocală sau puțin sirop de coacăze/afine, dacă vă preparați singuri, bine "frământată" la mână, adăugat mărar, puțină ceapă/usturoi/praz și lăsată să se înmoaie o perioadă), o salată de sfeclă, sau o salată de rădăcinoase, sau ciuperci cu morcovi, ceapă, pătrunjel și mirodenii (asta doar să aveți exemple de opțiuni posibile).

Puteți adăuga în mâncare, când nu aveți carne sau leguminoase, câteva semințe de floarea soarelui, de dovleac sau alte semințe (de in, de mac, nuci măcinate sau alune măcinate) – de care puteți lua la cele mai mici prețuri de pe piață. Semințele, alunele și nucile sunt SURSE DE PROTEINE și GRĂSIMI utile în timpul iernii, DAR NU ZILNIC! (NU AVEM NEVOIE ZILNIC DE PROTEINE!!), cel mult de 1-2 ori pe săptămână.

Așadar – masa de prânz este o masă cu PROTEINE și LEGUME, sau pur și simplu, o masă de legume.

Nu faceți "economie" la plantele aromate (mărar, pătrunjel, ceapă, usturoi, praz ghimbir, rozmarin, busuioc, cimbru, chimen, piper, ardei iute etc.)

Seara – serviți cartofi, sau mămăligă, sau orez (integral, dacă se poate) ori hrișcă – cu legume – fie crude (o salată), fie gătite.

Masa de seară este o masă cu AMIDOANE fără gluten (cartofi, orez, mămăligă, leguminoase) și LEGUME. Sau o masă de legume (gătite și/sau crude).

De exemplu, o salată verde, cu cartofi fierți și/sau măsline, sau păstăi cu mămăligă, sau mâncare de ceapă, morcovi și mămăligă, ori salată de varză cu piure de cartofi.

Ceaiurile sunt foarte bune seara.

La fel și supele calde (ciorbele) – la masa de seară își găsesc loc mai bine decât la prânz (atunci când le puteți găti și servi).

Compoturile de fructe – sunt la fel de bine-venite.

Desigur – NU TOATE ODATĂ – v-am oferit variante alternative!

Și nu faceți economie la plantele aromate – oricare dintre preferatele dv. – mărar, pătrunjel, cimbru, rozmarin, busuioc, ceapă (verde, albă sau roșie), usturoi, praz, ardei iute, piper, chiar și puțin ghimbir, fenicul sau anason (multe le găsiți la piață, la tarabele de plante medicinale! Dar sunt grozave în salate, supe, mâncăruri de legume – ELE dau gust mâncărurilor, NU sarea sau uleiul! Și tot ele aduc o mulțime de vitamine și minerale în organism.

Ați văzut că în mai toate rețetele de mai sus NU ați regăsit sare (deloc) sau ulei. Ați regăsit în schimb măsline și/sau semințe, alune, nuci (care uneori, pot fi puse și în salate, pentru schimbarea gustului). Acestea sunt surse de ulei – nu lichidul gălbui din sticlă, numit ulei, care se prepară cu ajutorul substanțelor chimice petroliere!

În schimb, veți găsi DIN ABUNDENȚĂ plantele aromatice – pe care va trebuie să le cunoașteți amănunțit și să învățați să le folosiți (chiar să vi le culegeți singuri, de pe câmpuri și din parcuri, atunci când le recunoașteți!).

Pentru majoritatea oamenilor – 2 mese pe zi sunt suficiente.

Pentru studenții foarte ocupați și care au nevoie de folosirea intensivă a creierului – o singură masă pe zi, undeva pe la ora 17.00-18.00 este suficientă. Alături de 1-2 gustări de fructe (care ajută enorm creierul).

Dacă simțiți nevoia de "rontăială" între mese – să aveți mereu variante tip morcovi, castraveți (când găsiți ieftini), mere și/sau alune/nuci/semințe crude (care se înmoaie în apă înainte de consum, cu circa 30-60 min).

Căutați variante ieftine în piață – nu este nevoie să luați variante scumpe, de la magazinele mari (dacă puteți lua de la en-gros, este foarte bine – sau mergeți la cumpărături la finalul zilei, în piețe, când majoritatea oamenilor oferă reduceri importante să "scape" de marfă!).

Nu aveți nevoie de foarte multe "variante" de meniu. Dacă veți găsi 7-10 feluri de combinații care să vă placă, pentru prânz și seara, sunt suficiente să le repetați, prin rotație – tot anotimpul respectiv.

Va veni primăvara – cu alte oferte ieftine în piața agro-alimentară, cu cireșe și căpșuni, caise și primele fructe de pădure, cu salata verde, ceapa, ridichile, spanacul, ștevia, loboda, leurda și alte bunătăți.

Și apoi vara – cu fructele minunate și ieftine (cu pepenii zemoși, cu piersici, caise, roșii și castraveți extraordinar de gustoși), cu fructele de pădure tip zmeură și mure.

Și apoi toamna – cu strugurii, merele, perele, prunele și gutuile gustoase, și cu toate legumele minunate.

Primăvara, vara și toamna – am ținut diete "monofruct" (doar cireșe, doar pepene, doar struguri) de 7-10 zile – care au fost cele mai "ieftine" diete posibile.

Și cele mai simple.

Doar am luat fructe, am spălat (curățat) și mâncat. Și dus gunoiul (că se face mult gunoi la mâncat hrană vie!).

Cu cât se mănâncă mai SIMPLU (doar câteva fructe, câteva legume), cu atât mai bine pentru corp şi mai simplu pentru buget.

Nu este nevoie de rețete complicate.

După zilele de monofruct sau după zilele de "post negru" (24 de ore, de la 16.00 ale unei zile, până la orele 16.00 ale zilei următoare – mi s-au părut mai uşoare aceste posturi) – am apreciat extraordinar de pozitiv – un al doilea sau al treilea fruct, parcă fiecare variație era un cadou pentru organism (oamenii au nevoie să piardă tot, ca să aprecieze ce aveau!).

De aceea, perioade de "post negru" de 24 de ore FĂRĂ MÂNCARE – reprezintă un ajutor în însănătoşire şi pot exista, o dată pe săptămână sau o dată, la câteva săptămâni – în dieta oricui doreşte să facă ceva pentru sănătatea sa.

În rest – aveți nevoie doar de o chiuvetă unde să spălați legumele şi fructele (fără apă curentă, chiar este greu să ții o dietă "vie" şi sănătoasă!), şi de un mic loc în care să aveți un fund şi un cuțit. Plus 2-3 oale. Şi multă dorință de a vă prepara mâncare sănătoasă.

Şi un ochi de aragaz (dacă doriți să gătiți). Pentru cei care nu au posibilitatea să gătească zilnic (cei care stau în cămin) – variantele "crud" salate – combinate cu mâncarea gătită gata cumpărată (şi/sau primită de acasă) – ar fi cele mai bune opțiuni.

Pentru o salată de fructe sau legume – nu este nevoie decât de un colț de masă, un tocător şi un cuțit – şi 30 de minute libere. Să speli fructele/ legumele, să le decojeşti, să le tai şi să le amesteci într-un bol. (nu vă faceți griji de "pesticidele" din legume şi fructe, decojiți-le! Nu este neapărat nevoie să aveți DOAR variante BIO. Acestea sunt "ideale", dar se poate mânca sănătos şi fără ele!).

Cunosc studenți care îşi "gătesc" la cămin zilnic, măcar o dată pe zi – o salată de fructe şi/sau o salată de legume (cu diferite ingrediente) – şi când doresc ceva "consistent" în salată – îşi mai iau fie o conservă de ton, fie o conservă de fasole boabe fierte în apă cu sare (atenție la etichete, să nu conțină zahăr ca şi conservant!), fie măsline, fie ciuperci în conservă (cu apă şi sare) – merg şi ciuperci crude, tăiate mărunt.

Întotdeauna în salatele de legume puneți o legătură de mărar/pătrunjel/ceapă verde/praz sau alte plante "verzi de aromă".

Ca şi regulă – MAI PUȚINĂ MÂNCARE, înseamnă o sănătate mai bună (energie mai puțină consumată cu digestia).

CÂT MAI MULTĂ HRANĂ VIE – cu atât mai multă vitalitate şi energie.

În fiecare sezon, aveți fructe şi legume crude care sunt pe piață la prețuri mici.

NU AVEȚI NEVOIE SĂ VĂ CHINUIȚI CU "GĂTITUL".

CÂT MAI PUȚIN GĂTIT, CU ATÂT MAI BINE.

"Strictul necesar" pentru o alimentație sănătoasă cu buget mic sunt:

FRUCTELE (ce vă permiteți, cât vă permiteți) – dar măcar zilnic să fie ceva în alimentație (funcție de sezon).

LEGUMELE (ce vă permiteți, cât vă permiteți) – obişnuiți-vă zilnic cu o salată de legume (de frunze, rădăcini sau diferite combinații) în alimentație (funcție de sezon).

MIRODENIILE – plantele aromate – ce se pot combina fie în salate de fructe, fie în salate de legume – menta, salvia, busuiocul, rozmarinul, mărarul, pătrunjelul, usturoiul, ceapa, ardeiul iute, piperul, ghimbirul şi multe altele.

Apă şi ceaiuri din plante (ceaiurile de cozi de vişine şi cireşe, pentru rinichi, sau ceaiuri de sunătoare, rostopască şi roiniță pentru ficat).

Ocazional – nuci, semințe, alune crude (ce vă permiteți, cât vă permiteți – de 1-2 ori pe săptămână sau mai rar – nu sunt chiar neapărat necesare!).

În rest – toate celelalte alimente sunt OPȚIONALE şi adăugate, după gust şi dorință.

Iar "ingredientele obligatorii" sunt IMAGINAȚIA, CREATIVITATEA, SIMȚUL UMORULUI ŞI "UMANITATEA" (suntem oameni, mâncăm ca să trăim – în rest, trăim doar să împrăştiem lumină şi iubire).

Dacă aveți 200 RON pe lună pentru mâncare, alocați jumătate din ei pentru fructe. Cu 100 de RON pe lună (adică circa 3 RON pe zi), puteți lua zilnic (iarna) 1 kg de portocale, mandarine, clementine SAU 1 kg mere, sau 1 kg banane la 2 zile sau 1 kg de pere la 2 zile. Suficiente fructe cât să vă asigure VITAMINELE şi "viul" din mâncare. Puteți prepara "apele fructate" sau ceaiurile din fructe – şi vă faceți atât hidratarea cât şi hrănirea creierului cu LUMINA Naturii.

Cu restul de 100 RON vă puteți lua varză, cartofi, fasole, rădăcinoase şi plante aromatice (să nu vă lipsească ZILNIC fire de mărar, pătrunjel, ceapă sau usturoi, sau ardei iute ori ghimbir!). O salată de varză, cu mărar şi cartofi copți (sau fierți) reprezintă cea mai sănătoasă variantă a alimentației naturale de iarnă. Sau o salată de varză cu mâncare de fasole / sau fasole bătută. Fie varză albă, fie roşie, pentru variație aspect (gust).

Sau o salată de crudități (țelină, morcov, măr), cu pătrunjel şi piure de cartofi (mămăligă sau orez) – reprezintă o altă variantă sănătoasă de combinație "naturală".

Alături de supe-creme de legume sau pur şi simplu, supe de zarzavaturi (adevărate infuzii de legume, utile în vremea rece a iernii).

Dacă vă puteți lua o dată pe săptămână puțină proteină (carne sau peşte) este mai mult decât suficient.

Dacă aveți alocat puțin mai mult pentru mâncare (aprox 500 RON), atunci deja sunteți "bogați" – putând aloca 250 RON pentru fructe, ceea ce înseamnă 8 RON pe zi – adică 1 kg mere, 1 kg portocale şi câteva banane ZILNIC. Deja este foarte, foarte bine! (chiar abundență).

V-am oferit variante pentru IARNĂ, întrucât în primăvară, sunt alte fructe şi alte legume DE SEZON, disponibile la preţuri mici.

VIUL DIN ALIMENTE VĂ VA LUMINA MINTEA şi va redeştepta CREATIVITATEA interioară, mai ales la femei.

Veţi descoperi ABUNDENŢA NATURII – care nu trebuie să fie limitată de buget – ea fiind, de cele mai multe ori, doar limitată de cunoaşterea şi experienţa noastră.

Veţi merge în piaţă, descoperind cele mai ieftine opţiuni dintre fructe şi legume şi folosindu-le creativ în cursul zilei, pentru a vă crea mese satisfăcătoare pentru corp (NU pentru lăcomia minţii).

Veţi descoperi că ABUNDENŢA este o STARE DE SPIRIT, nu o situaţie a finanţelor din portofel. Şi veţi descoperi că multe dintre deciziile vieţii noastre ne ţin în starea mentală de LIPSURI şi ne manifestă la exterior LIPSURILE.

Şi veţi descoperi că prietena dv. FRICA este principala cauză a LIPSURILOR şi motivul pentru care ABUNDENŢA lipseşte din viaţa dv.

Se poate mânca sănătos şi trăi sănătos şi cu un buget mic.

Pentru că fiinţa umană NU ESTE DOAR HRANĂ.

Este şi un SPIRIT, care se hrăneşte cu bucuria luminii şi este recunoscătoare pentru puţinul de alimente pe care îl primeşte – cu recunoştinţă şi iubire pentru Mama Natură, care o ţine în viaţă.

Vă doresc sănătate tuturor celor care căutaţi drumurile către propria LUMINĂ!

ZAHĂRUL

FRAGMENTE

Din

„Zahărul si alte remedii homeopatice moderne" (colecţia "Curcubeu" – vol. 6) autor: Sorina Soescu (an apariţie 2009 – retipărire ediţia a II-a – 2013).

Timp de multe milenii, mierea de albine a fost singura substanţă îndulcitoare folosită de europeni (sau siropul de arţar la americani ori siropul de orez, la chinezi şi japonezi).

Dar zahărul a reuşit să-i ia locul şi să se impună ca aliment general răspândit în alimentaţia întregului glob.

Vom discuta pe larg despre istoria răspândirii consumului de zahăr şi despre efectele acestuia asupra organismului.

Efectele zahărului asupra corpului omenesc pot fi rezumate astfel:

1) Zahărul nu este degradat în cavitatea bucală, deoarece este repede solubilizat şi nu cere masticaţie. Ajunge foarte repede în stomac şi produce o secreţie masivă de suc gastric. Reacţia de secreţie se intensifică şi duce la hiperaciditate gastrică, a cărei consecinţă directă este apariţia gastritelor şi ulcerelor.
2) Asimilarea are loc la nivelul intestinului, iar pentru aceasta zahărul are nevoie de vitamine din grupa B. Dar zahărul prelucrat din trestie sau din sfeclă nu aduce cu sine nici una dintre aceste preţioase vitamine. De aceea, va mobiliza rezervele de vitamina B din corp. Se ştie că aceste rezerve guvernează fenomenele de calcifiere, iar atunci când se iau din corp rezervele de vitamine B, se blochează calcifierea. Cu timpul se produce o non-calcifiere, ceea ce explică osteopenia şi chiar osteoporoza apărută din ce în ce mai frecvent, la vârste tinere. Primul efect al zahărului, este deci tip decalcifiant.
3) Zahărul produce o hiperaciditate la nivelul stomacului şi o acidifiere a sângelui circulant. Pentru a menţine pH-ul sângelui în zona normală, se mobilizează săruri alcaline din rezerva minerală a corpului pentru a neutraliza aciditatea excesivă. Se folosesc astfel săruri de calciu şi de magneziu, de aici rezultând al doilea efect decalcifiant al zahărului.
4) Zahărul blochează metabolismul magneziului, despre care se ştie că este un element sinergic de calcifiere, având deja un al treilea efect decalcifiant al zahărului. În acelaşi timp, magneziul protejează organismul împotriva atacurilor microbiene, fiind implicat în mecanismele imunităţii celulare.
5) Zahărul are un efect tip dilatator, de relaxare asupra sistemului nervos parasimpatic şi determină afectarea organelor comandate de acesta. Se diminuă capacitatea de concentrare, atenţie şi memorie, apare o stare de confuzie mentală şi tendinţă spre depresie. Este o adevărată crimă

desfacerea de produse pe bază de zahăr la chioşcurile din curţile şcolilor şi altor instituţii de învăţământ.

6) Zahărul produce leziuni arteriale şi atacă sistemul cardiovascular, fiind considerat unul dintre factorii determinaţi în apariţia infarctului miocardic.
7) Datorită lipsei fibrelor din zahăr, acesta este şi unul dintre factorii agravanţi ai constipaţiei, favorizând apariţia diverticulozei colice şi participând la dezvoltarea cancerului de colon.
8) Datorită caracterului său oxidant, zahărul produce un dezechilibru celular permanent din punct de vedere al parametrilor bioelectrici ai celulelor, ceea ce-l situează drept factor important în iniţierea bolilor de degenerescenţă.
9) Zahărul diminuează capacitatea de apărare a organismului, neutralizând globulele albe. În acelaşi timp, el reprezintă un foarte bun mediu de cultură şi dezvoltare pentru multe microorganisme.
10) Există peste 50 de afecţiuni care sunt produse de zahăr, în fruntea cărora se află bolile cardio-vasculare, tulburările de metabolism, diabetul zaharat şi cariile dentare. Un consum mare de zahăr atrage un consum mare de sare, ceea ce duce la creşterea presiunii sanguine şi implicit la tromboze.

Consumul mare de zahăr, de făină şi de cereale rafinate produc obezitate, diabet zaharat, tromboze coronare, infecţii primare ale intestinului, constipaţie, stază, diverticuloză, hemoroizi şi cancer de colon.

La o persoană normală, după consumul de hidraţi de carbon, glicemia va creşte uşor în următoarele ore, cam la trei ore după masă. Atunci apare somnolenţa şi persoana adoarme, lucru care determină apariţia unor accidente de muncă sau de circulaţie. Această somnolenţă nu durează decât câteva minute. La o persoană normală, după ingerarea de hidraţi de carbon zahărul din sânge creşte cu cel mult 25-30 mg, căci pancreasul său a perceput venirea glucozei şi a reacţionat în jumătatea de oră următoare. A secretat suficientă insulină pentru ca glucoza disponibilă să dispară din sânge şi să pătrundă în celulele corpului, unde va putea arde dând energie sau va fi convertită în materii grase, dacă energia nu este necesară. Reacţia descrisă poate duce la apariţia obezităţii, dacă doza de glucide depăşeşte nevoile.

La o persoană care are deja dereglări, hiperglicemia este urmată de hipoglicemie, căci consumul de zahăr la un individ predispus la diabet nu mai conduce la secreţia imediată de insulină (în 30 minute). Zahărul se acumulează în sânge şi după 2-3 ore insulina apare rapid şi în prea mare concentraţie, iar glucoza sanguină scade sub normal, apărând hipoglicemia. Aceasta explică de ce persoana cu predispoziţie la diabet nu poate corecta o lipsă de zahăr în sânge, mâncând pur şi simplu zahăr. Va declanşa un cerc vicios, în care hiperglicemia produce hipoglicemie reacţională. Această hipoglicemie apare cam la 4 ore după ingerarea de glucide. Se pare că persoana predispusă la diabet nu are o

concentraţie normală de magneziu în celule, ceea ce confirmă pericolele consumului de zaharoză.

Zahărul industrial, alb sau brun este o substanţă total lipsită de vitamine sau minerale. Nu există diferenţă, în ceea ce priveşte efectul fiziologic între zahărul rafinat brun şi cel alb. Zahărul alb este obţinut după retopire şi recristalizare, pentru eliminarea impurităţilor care mai există în zahărul brun. Se poate spune că zahărul brun industrial conţine încă reziduuri de la diferitele tratamente chimice folosite în timpul proceselor de fabricaţie (antifermentaţie, antispumanţi, adesea de origine petrolieră, produşi care facilitează cristalizarea etc.), în timp ce zahărul alb este zaharoză pură. Melasa, care este primul produs obţinut prin prelucrarea trestiei de zahăr sau sfeclei de zahăr este total nerecomandabilă pentru consum, căci ea concentrează toate reziduurile diferiţilor adjuvanţi chimici folosiţi la fabricarea zahărului şi pesticidele sistemice reţinute de sfeclă. Chiar dacă mineralele şi polizaharidele mai sunt prezente în melasă, aceasta are prea multe inconveniente pentru sănătatea omului pentru a putea fi utilizată în consum.

Mierea de albine este rezultatul transformării pe care o suportă nectarul florilor în guşa albinei, prin acţiunea secreţiilor ei digestive. Este vorba despre o transformare enzimatică, având ca rezultat obţinerea principalilor componenţi ai mierii:

- 75-80% zahăr sub formă de glucoză şi fructoză, precum şi un pic de zaharoză
- acizi organici, precum acidul formic, cu acţiune antiseptică, şi enzime precum invertina
- principii azotate, care conţin 0-3% proteine şi urme de materii grase
- compuşi aromatici şi coloranţi
- vitamine – vitamina C şi vitamine din grupul B
- minerale şi oligoelemente – Na, K, Mg, Mn, Fe, Cu, P, Cl

Compoziţia zaharurilor din miere arată că diabeticii pot folosi mierea în caz de hipoglicemie, întrucât ea nu are nevoie de insulină – cu condiţia să fie miere veritabilă, adică miere de nectar, fără aport de zahăr din partea apicultorului. Atenţie la mierea falsificată după recoltare, prin adăugare de sirop de zaharoză, de zahăr invertit şi de glucoză concentrată.

Se discută în ultimul timp despre efectul alergizant al mierii. De fapt, ceea ce declanşează alergiile respiratorii sau cutanate sezoniere sunt polenurile plantelor, care există în cantitate mare în atmosferă primăvara. Mierea de albine este obţinută de albine prin prelucrarea enzimatică a polenurilor şi nectarurilor plantelor (combinaţia dintre secreţiile albinelor şi polenuri), iar reacţiile alergice la miere sunt foarte rare. De altfel, foarte rare sunt şi reacţiile alergice la produsele stupului, precum propolisul sau polenul. În România, unde tradiţia apiculturii şi a apiterapiei este milenară, produsele stupului reprezintă sursa de sănătate către care se pot re-întoarce oamenii. Mierea, propolisul, polenul şi celelalte produse

ale stupului de albine au ajutat şi vor ajuta totdeauna oamenii să-şi uşureze atât traiul de zi cu zi, cât şi perioadele cu probleme de sănătate.

Confuzia care apare în informarea populației nu face decât să îndepărteze de la consumul de miere o mare parte din oameni, care sunt împinşi către folosirea zahărului sau a produselor de sinteză tip aspartam, cu au efecte mult mai nocive decât mierea.

EFECTELE CONSUMULUI DE ZAHĂR ASUPRA ORGANISMULUI

Persoanele care consumă zahăr în dulciuri observă foarte repede apariția unei stări de energie, de bine, devin vorbărețe, chiar certărețe şi au multă energie: simt nevoia să sară, să țipe şi să se agite.

Zahărul este ceva mai amețitor decât berea sau vinul şi mai puternic decât multe droguri cunoscute de om. Nu este de mirare că doctorii arabi şi evrei foloseau zahărul rafinat cu grijă, în cantități minuscule, adăugându-l cu mare grijă rețetelor lor, precum făceau cu toate substanțele potențial toxice. Diferența dintre un medicament şi un aliment este de cele mai multe ori o chestiune de doză.

Zahărul are un efect copleşitor pentru creier. Poate face corpul şi creierul uman să parcurgă rapid întreaga gamă de reacții, de la epuizare la halucinație.

Medicii specialişti în diabet şi boli de nutriție, precum şi cei endocrinologi ne pot explica foarte clar aceste reacții. Creierul este probabil organul cel mai sensibil din organism, în special în ceea ce priveşte variația substanțelor din sângele care îl irigă. Diferența dintre a te simți optimist sau depresiv, sănătos sau nebun, calm sau agitat, inspirat sau abătut, depinde în mare măsura de ceea ce mâncăm. Pentru eficiența maximă a întregului organism – din care creierul este doar o parte – cantitatea de glucoză din sânge trebuie să se echilibreze cu cantitatea de oxigen din sânge.

Echilibrul glucozei din sânge este esențial pentru funcționarea energetică a corpului şi creierului şi este atent monitorizat de o serie de glande endocrine, precum pancreasul, suprarenalele şi tiroida. Creierul este foarte sensibil în special la lipsa glucozei. Atunci când apare o scădere a nivelului glucozei din sânge, celulele creierului suferă primele. Echilibrul glucozei preluate din alimente este în paralel cu cel al saturației cu oxigen. După ingestia de zahăr (zaharoză), care este cel mai apropiat structural de glucoză, acesta se absoarbe direct, scăpând procesului de prelucrare chimică prin care trec majoritatea alimentelor. Nivelul glucozei din sânge este astfel mărit drastic şi foarte rapid. Echilibrul dintre glucoză şi oxigenul din sânge este distrus. Corpul este în criză.

Primul care înregistrează acest dezechilibru este creierul. Prin intermediul mediatorilor, se eliberează hormoni care să facă față acestei „inundații" cu glucoză – se eliberează în special insulină din celulele pancreasului, care acționează pentru reducerea nivelului glicemiei (glucoza din sânge), ce acționează contrar glucagonului şi hormonilor corticosuprarenali (adrenalina şi noradrenalina), care au ca rol creşterea glucozei în sânge (necesară pentru

perioadele de stres, deci reacție ale organismului). Dacă se repetă consumul de zahăr, nici nu s-a rezolvat bine o criză, că trebuie să se facă față următoarei. După multe astfel de crize, insulele pancreatice ajung realmente la epuizare, se „închid" pur şi simplu, la fel şi unele zone ale glandelor supra-renale.

Toate aceste variații se reflectă în modul în care ne simțim. Când glucoza este absorbită şi trece în sânge, în primele momente ne simțim foarte bine, cu energie şi chef. Ca un fel de reacție rapidă. Dar această creştere rapidă de energie este curând urmată de o scădere la fel de spectaculoasă, atunci când glicemia scade sub acțiunea insulinei. Atunci suntem obosiți, fără chef de treabă şi fără energie. Facem eforturi să mergem, chiar să gândim, bietul nostru creier este vulnerabil la orice suspiciune, are chiar mici halucinații şi se simte victima tuturor. Putem deveni chiar iritabili, nervoşi, tresărim rapid. Severitatea crizei de „hipoglicemie" depinde de intensitatea „încărcării" anterioare cu glucoză. Dacă vom continua consumul de zahăr, următoarea dublă–criză (exces de energie – epuizare de energie) va apare chiar înainte ca vechea să se termine. Efectul cumulativ al acestor „crize" declanşează o adevărată „amețeală" pentru creierul şi starea noastră interioară, ceea ce se numeşte confuzie. Acțiunea zahărului asupra organismului omenesc este o confuzie a creierului şi o confuzie a percepției, în general.

După ani de zile de astfel de abuzuri, finalul îl reprezintă leziuni ale glandelor suprarenale. Acestea sunt deja epuizate de eforturile permanente de a face față „crizelor" de hipoglicemie, care apar după excesele de zahăr. Tulburarea funcției glandelor suprarenale se vede la nivelul întregului echilibru hormonal. Creierul are mari probleme în a deosebi realitatea de iluzie (multe persoane cred că iluziile şi scenariile din capul lor sunt realitatea). Atunci când avem de-a face cu un stres adevărat, reacționăm exagerat, pentru că nu mai avem un sistem endocrin sănătos care să facă față cum trebuie. În plus, apare o stare de oboseală zilnică, ne târâm de pe o zi pe alta, fără energie, chef şi interes pentru nimic.

Membrii profesiei medicale care au studiat efectele mai sus enumerate notează că "întrucât celulele creierului depind în întregime de nivelul de zahăr (glucoză) din sânge în orice moment pentru hrănire, ele sunt cele mai susceptibil a fi afectate, decât restul celulelor din organism." Numărul deranjant de mare şi mereu crescător de nevrotici din populația noastră indică afectarea de care discutam. Nu se întâmplă acelaşi lucru cu toată lumea, pentru că unele persoane au glande suprarenale mai puternice din naştere. Variază şi cantitatea de zahăr consumată şi perioadele. Dar corpul resimte consumul de zahăr întotdeauna.

Un endocrinolog pe nume John W. Tintera spunea: "Este posibil să-ți îmbunătățeşti starea de spirit, să-ți creşti eficiența şi să-ți schimbi în bine personalitatea prin evitarea zahărului din trestie sau din sfeclă, în totalitate". Prin anii 1940, dr. John Tintera a redescoperit importanța vitală a sistemului endocrin, în special a glandelor suprarenale, asupra „patologiei minții" sau tulburărilor creierului. La două sute de cazuri aflate în tratament pentru hipoadrenocorticism

(lipsa producției hormonilor suprarenalieni sau dezechilibrul acestor hormoni), endocrinologul american a descoperit că principalele simptome ale pacienților să erau foarte asemănătoare cu cele identificate la persoanele a căror organisme reacționau la zahăr: oboseală, nervozitate, depresie, anxietate de anticipație, dorință nestăpânită de dulciuri, lipsa de rezistență la consumul de alcool, inabilitatea de concentrare, alergii, hipotensiune arterială. Exact tabloului excesului de zahăr!

Tintera a publicat câteva articole revoluționare, în care a arătat că îmbunătățirea, ușurarea simptomelor sau chiar vindecarea acestora se putea produce la reechilibrarea funcțiilor normale ale întregului organism. Primul pas în tratamentul pe care îl propunea el era dieta. În repetate rânduri a scris: „Nu pot să accentuez destul de mult importanța dietei". A continuat să interzică la pacienții lui zahărul de diferite proveniențe și sub diferite forme. Tintera a sugerat în multiplele sale articole că inabilitatea de a face față la aportul de zahăr ar putea reprezenta una dintre cauzele schizofreniei, alcoolismului și alergiilor. El sfătuiește ca nici un pacient să nu înceapă un tratament la psihiatrie, cu anti-depresive, până nu face un test de toleranță la glucoză, pentru a descoperi cum reușește organismul să facă față aportului de zahăr.

Zahărul nu este un aliment complet și natural precum o plantă verde sau o boabă de strugure. Trestia de zahăr crește în regiuni tropicale și calde. Țăranul obișnuit, din țările Europei, nu rafina acasă zahăr din trestie la fel cum putea prepara pâinea, brânza, vinul și berea. Zahărul este o substanță străină, importată de departe, făcută de mâini nevăzute dintr-o plantă tropicală, care ajunge peste tot prin lume, printr-o rețea de distribuție cu o dezvoltare fără egal.

Zahărul a fost trimis peste mări și țări, cu vase și vapoare. În cursul multor aventuri, unele au început să pună pe gânduri lumea medicală și publicul, în general. Unul dintre vapoarele care transporta zahăr a naufragiat în 1793. Cinci dintre marinarii supraviețuitori au fost salvați după ce au petrecut nouă zile pe mare. Starea lor era deplorabilă, erau slăbiți și înfometați. Supraviețuiseră cu rom și zahăr. Din alte întâmplări asemănătoare, se știe că oameni care trăiseră doar cu apă, reușiseră să supraviețuiască și 30-40 zile, înainte de a ajunge la o stare avansată de degradare fizică. Eminentul fiziolog francez F. Magendie a fost inspirat de acest incident pentru a face o serie de experimente pe animale, pe care le-a publicat în 1816. El a hrănit mai mulți câini cu o dietă de zahăr, ulei de măsline și apă. Toți câini au murit de inaniție rapid. Marinarii naufragiați și câinii din experimentul fiziologului francez au dovedit același lucru. O dietă pe bază de zahăr este mai rea decât nimic, decât un post sever. De altfel, postul negru, cu apă simplă este rețeta terapeutică a școlii clasice de medicină a lui Hippocrate din Kos, considerat părintele medicinii. Primul lucru pe care Hippocrate și discipolii săi îl făceau pentru pacienți era să-i supună timp de 10 zile la post negru (dieta cu apă). Ulterior, funcție de simptomele care rămâneau sau apăreau, adăugau și alte tratamente medicamentoase sau chirurgicale.

Apa simplă poate ajuta o persoană să trăiască, chiar îi poate salva viața. Apa cu zahăr va ucide rapid o persoană. Zahărul rafinat este mortal atunci când este ingerat de om în mod exclusiv, pentru că el furnizează doar „calorii goale", după spusele nutriționiștilor. Mai mult, zahărul este mai rău decât nimic, pentru că scoate din organism vitamine și minerale prețioase, ca urmare a necesității digestiei, detoxifierii și eliminării pe care o impune corpului omenesc.

Echilibrul homeostatic sau balanța interioară a organismului nostru este atât de importantă încât țesuturile organismului dispun de multe căi pentru a face față șocului declanșat de ingestia bruscă de zahăr. Sunt mobilizate minerale precum sodiul (din sare), potasiul și magneziu (din vegetale) și calciul (din oase) pentru neutralizarea stării de aciditate induse prin metabolizarea zahărului și refacerea echilibrului acid-alcalin al corpului. Administrarea zilnică de zahăr produce o condiție acidă continuă a corpului, fiind necesare din ce în ce mai multe minerale din partea corpului, pentru rectificarea dezechilibrului. În final, pentru a proteja echilibrul sângelui, este preluat atât de mult calciu din oase și dinți, încât se instalează cariile dentare și osteopenia, apoi osteoporoza (oasele rarefiate și fragile).

Zahărul în exces afectează fiecare organ din corp. Inițial, el este depozitat în ficat sub forma glicogenului (forma de depozit a glucozei). Întrucât capacitatea ficatului este limitată, aportul zilnic de zahăr rafinat (peste necesarul de zahăr natural al corpului) determină curând ca ficatul să se mărească de volum, precum un balon. Atunci când capacitatea sa de depozitare atinge un maxim, excesul de glicogen se reîntoarce în sânge sub forma acizilor grași. Aceștia sunt transportați în diferite părți ale corpului și depozitați în cele mai inactive zone ale corpului: abdomenul, fesele și coapsele, precum și sânii. Când aceste locuri relativ inofensive în economia corpului sunt „pline", acizii grași sunt apoi distribuiți spre depozitare către organele mai active, precum inima și rinichii. Începe o încetinire treptată a funcției acestora; într-un final, țesuturile acestora se degradează și se transformă în grăsime. Întregul organism este afectat de funcționarea lor redusă și apare o presiune arterială anormală. Zahărului rafinat îi lipsesc mineralele (care sunt prezent în trestia de zahăr sau în sfecla de zahăr). Sistemul nostru parasimpatic este și el afectat, iar organele guvernate de acesta, precum cerebelul, devin inactive sau paralizate. Sistemele circulator și limfatic sunt invadate, iar calitatea hematiilor (globulelor roșii ale sângelui) începe să se schimbe. Apare o supraproducție de globule albe, iar refacerea țesuturilor devine mai lentă.

Toleranța la stimuli și imunitatea corpului nostru se reduce, de aceea organismul nu mai poate răspunde corespunzător la atacuri, indiferent că sunt de frig, de căldură, din partea țânțarilor sau a microbilor. Zahărul în exces are un efect nociv intens asupra creierului, în mod deosebit. Cheia bunei funcționări a creierului este acidul glutamic, un component vital în multe vegetale. Complexul de vitamine B deține un rol major în scindarea acidului glutamic în compuși cu rol antagonist-complementar în procesele de „acțiune" sau „control" ale creierului.

Complexul de vitamine B este produs de populațiile bacteriene simbiotice, care trăiesc în intestinul omenesc. Dacă se consumă zahăr rafinat zilnic, aceste bacterii sunt distruse, iar stocul nostru de vitamine B scade semnificativ.

Prea mult zahăr produce în timp o stare de somnolență la nivelul creierului. Acesta își pierde abilitatea de a face calcule, precum și capacitatea de a-și aminti ceea ce tocmai a învățat.

Se cunosc trei fapte clare cu privire la consumul de zahăr:

1) Zahărul este factorul cauzator principal în producerea cariei dentare.
2) Zahărul în exces în dieta unei persoane produce suprapondere sau obezitate
3) Scoaterea zahărului din dieta unei persoane a determinat vindecarea unor afecțiuni invalidante, precum diabet, boli cardiace sau cancere.

Zaharurile de orice fel, glucidele naturale precum cele din miere sau din fructe (fructoza), precum și glucidele rafinate (sucroza) au tendința de a diminua secreția sucurilor gastrice, având în același timp un efect inhibitor asupra motilității naturale a stomacului. Zaharurile nu sunt digerate în cavitatea bucală, precum cerealele, sau în stomac, precum carnea de animale. Dacă sunt ingerate singure, trec repede din stomac în intestinul subțire. Când zaharurile sunt consumate împreună cu alte mâncăruri, poate cu pâine sau carne într-un sandwich, vor rămâne în stomac o perioadă mai lungă de timp. Toate glucidele din pâine și din Coca cola, împreună cu hamburgerul și frunzele de salată rămân pentru digestie la nivelul stomacului. În timp ce sucurile gastrice lucrează asupra proteinelor animale și amidonului rafinat din pâine, zaharurile prezente și ele determină un fenomen rapid de fermentație acidă – datorită căldurii și umezelii din stomac.

Este suficientă o singură linguriță de zahăr în cafeaua de la micul dejun, băută după sandwich ca să transforme stomacul într-o uzină de fermentare. Zahărul din cerealele de mic dejun declanșează automat fermentația acidă. Există niște legi naturale legate de amestecul de alimente, care au fost mult folosite și dezvoltate în cadrul așa-ziselor diete „disociate". Iar una dintre regulile fundamentale este să nu combini proteinele cu glucidele – adică pâinea cu carnea. Multe animale și păsări consumă alimente diferite în momente diferite ale zilei. Sunt păsări care consumă insecte într-un moment al zilei și semințe, în altă parte a zilei.

Atunci când sunt digerate amidonul și zaharurile complexe (precum cele din miere și fructe), ele sunt scindate în molecule de zaharuri simple, numite monozaharide, care pot fi utilizate de celule drept nutrienți, adică substanțe folosite de celule pentru nevoile lor energetice. Când amidonul și zahărul sunt consumate împreună (de exemplu, pâine cu gem), se produce fermentația acidă și ca urmare a acesteia apare dioxidul de carbon, acidul acetic, alcool și apă. Cu excepția apei, toate celelalte trei substanțe nu pot fi utilizate drept nutrienți de către celule, fiind considerate otrăvuri. Când se produce digestia proteinelor, acestea sunt scindate în amino-acizi, care sunt substanțe ce pot fi utilizate de

celule, adică nutrienți. Dacă proteinele se consumă împreună cu zaharuri, se produce un fenomen de putrefacție, apar diferite substanțe numite ptomaine și leucomaine, care sunt substanțe neutilizabile – adică tot otrăvuri.

Digestia enzimatică a hranei o pregătește pentru utilizarea de către organismul nostru. Descompunerea bacteriană împiedică transformarea hranei în elementele care pot fi utilizate de organismul nostru. Primul proces, digestia enzimatică ne furnizează nutrienți, substanțe care ne hrănesc celulele și organismul, cel de-a doilea proces, descompunerea bacteriană (fie prin fermentație, fie prin putrefacție) furnizează doar substanțe toxice – otrăvuri.

Este adevărat că organismul se poate debarasa de toxine și otrăvuri prin intermediul urinei, scaunului, transpirației și ciclului menstrual. Organismul își stabilește un prag de toleranță la prezența tuturor acestor substanțe toxice. Dar în același timp, se manifestă prin prezența unor simptome de disconfort, precum acumularea de gaze, mirosul neplăcut al respirației, mirosurile neplăcute ale transpirației, scaunului și urinei.

Pentru a putea folosi alimentele pe care le ingeră, organismul nostru trebuie să le și digere. Este important să aibă loc procesul natural al digestiei enzimatice și nu procesele de fermentație sau putrefacție, care nu-l ajută la digestie, ba chiar o împiedică.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU NOI?

(6 articole – serie scrisă şi postată în 2013).

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU NOI?

Partea I

De când am început să conştientizez existența mea pe Pământ m-am întrebat continuu. Ce se întâmplă cu oamenii? De ce se îmbolnăvesc atât de des, de ce se degradează vizibil corpul lor fizic (oamenii numesc procesul "îmbătrânire" şi-l acceptă drept "normal") în doar câțiva ani? De ce sunt atât de mulți nefericiți? (nu-mi amintesc să fii întâlnit un om cu adevărat fericit şi mulțumit, în viața mea de până acum) De ce atâta durere? De ce atâta suferință?

Am întrebat continuu adulții din jurul meu, în toate etapele de creştere – şi am strâns bucățică cu bucățică cunoaşterea teoretică, şi apoi şi cea practică, care m-a ajutat să-mi construiesc propriul răspuns. Încerc să vi-l prezint într-o serie de articole de informare – şi să găsesc cuvinte cât mai simple, dar mai explicite pentru a-mi expune viziunea.

Ca să înțelegeți ce ni se întâmplă, trebuie să vă prezint pe foarte scurt ce am aflat de la dr. Robert Morse (autorul cărții "Să trăim sănătos fără toxine" apărută la Editura Paralela 45) cu privire la funcționarea corpului omenesc. Încerc să vă prezint totul FOARTE SIMPLU.

Corpul omenesc este alcătuit din miliarde de celule. Atât. Aceste celule sunt grupate pe organe, sisteme, aparate – dar despre acestea învață doctorii la şcoala de medicină – pentru toată lumea, să păstrăm simplitatea – corpul este alcătuit din miliarde de celule şi atât. Toate aceste celule au două ACTIVITĂȚI ESENȚIALE:

1) Hrănire
2) Eliminarea reziduurilor

Ca orice pe lumea asta – pentru a-şi îndeplini funcțiile, fiecare dintre aceste miliarde de celule are nevoie de "combustibil" (de hrană) şi de eliminarea reziduurilor, produşilor care rezultă în activitatea sa zilnică. Şi noi, ca oameni, avem aceleaşi funcții – iar casele noastre sunt construite să ne ajute – adică în orice casă există o bucătărie (pentru hrănire) şi o baie (pentru eliminare).

Aşadar, celulele – pentru a sta în viață, au nevoie de hrană şi să evacueze deşeuri (reziduuri). Corpul omenesc are la dispoziție două fluide importante, care ajută aceste funcții, întocmai ca două râuri uriaşe care curg prin interiorul corpului nostru şi se împart în ramificații din ce în ce mai mici, ce ajung la fiecare celulă în parte. Precum sistemul de apă potabilă şi canalizarea al unei case – un sistem furnizând apa aducătoare de viață şi celălalt, preluând apa cu reziduuri – la fel şi în organismul nou există aceleaşi două sisteme:

1) sistemul circulator (sângele) – este cel care duce hrana la celule (prin sânge circulă toate substanțele care intră prin tubul digestiv în organism)
2) sistemul limfatic, limfa (un sistem paralel cu sistemul circulator) – este cel prin care sunt eliminate reziduurile la exterior.

1) Sângele circulă prin vase bine delimitate, bine cunoscute de anatomişti, bine descrise, pe care orice om le simte – şi este ajutat în drumul său de pompa inimii – motorul corpului omenesc. Despre circulația sângelui ştie toată lumea, este extrem de importantă pentru toate celulele şi reprezintă 25% din sistemul circulator al corpului. Există multe mecanisme în organism pentru menținerea sângelui în stare alcalină (pH= 7.35-7.45) – pentru cei care nu ştiu diferența între alcalin şi acid, valoarea neutră este 7, tot ce este peste 7, este alcalin, tot ce este sub 7, este acid, iar pentru a fii în viață corpul nostru are nevoie să fie uşor alcalin!).

2) Limfa – circulă prin vase cu un perete extrem de subțire – situate în paralel cu vasele de sânge. De-a lungul vaselor limfatice există nişte umflături numite ganglioni limfatici, considerate adevărate "fose septice" ale acestui sistem. Limfa care circulă prin acest sistem este un fluid gras, vâscos, care are rolul de a colecta produşii de reziduu ai celulelor (deşeurile acestora) şi a-i direcționa către exteriorul corpului (prin rinichi şi intestine). Pentru că are de-a face cu acizi – limfa trebuie să fie mai "grasă" – să poată să reziste acțiunii tip "ardere" ai acestor acizi. De aceea sunt şi ganglionii de-a lungul traiectelor limfatice, la nivelul lor există o serie de bacterii (ca în orice "fosă septică"), care descompun reziduurile acide, şi le ridică pH-ul de la 3 spre 6 – astfel ca urina noastră să aibă pH = 6.5, să nu "ardă" rinichii la eliminare. Când pe analiza de urină aveți o urină cu pH = 5, 5.5 sau 6 – veți ştii că urina este PREA ACIDĂ, adică este ceva în neregulă cu sistemul limfatic (prea "îmbibat" cu reziduuri acide).

Se cunosc foarte puține despre sistemul limfatic – care are o importantă URIAŞĂ în organism, de vreme ce el reprezintă 75% din sistemul circulator. Cu toții ați "experimentat" limfa când ați stors un coş – întâi iese puțin sânge şi apoi un lichid seros, gălbui, care face o coajă (o crustă). Aceasta este limfa, prezenta în întregul organism.

Pentru organism, eliminarea este mai importantă decât nutriția celulelor, întrucât în lipsa bunei funcționări a acesteia, corpul se intoxică cu propriile deşeuri (este ca şi cum toaleta din baie ar reflua, s-ar descărca în baia dv. şi apoi în casă! Cu siguranță nu v-ar fi bine!).

Corpul noastre scoate 1) prin rinichi – reziduurile celulare (adică produşii de deşeu ai celulelor, din activitatea lor zilnică – care sunt ACIZI) 2) prin intestin şi colonul gros – reziduurile alimentare (adică resturile alimentelor folosite pentru hrănirea tuturor celulelor din corp).

Aşadar, pentru ca eliminarea să fie eficientă şi corpul să nu se intoxice cu propriile deşeuri, avem nevoie de două condiții ESENȚIALE:

1) rinichii să funcţioneze bine
2) intestinele să funcţioneze bine

Pentru ca hrănirea celulelor să fie bună – este nevoie ca ele să primească prin sânge "combustibil" de bună calitate – adică este foarte importantă alimentaţia persoanei, pentru starea corpului său. Aşadar, mai adăugăm o a treia condiţie esenţială:

3) alimentaţia persoanei să fie calitativ şi cantitativ potrivită pentru nevoile corpului

Din scurta prezentare făcută, deja aţi înţeles că există două condiţii esenţiale pentru starea de sănătate a tuturor celulelor – adică a corpului omenesc:

1) HRĂNIREA LOR BUNĂ
2) ELIMINAREA EFICIENTĂ A DEŞEURILOR

Aceasta a fost primul răspuns pe care l-am primit la întrebarea: Ce se întâmplă cu noi? Şi anume: Se întâmplă DOUĂ LUCRURI SIMPLE – dar care fac diferenţa între viaţă şi moarte:

1) ALIMENTAŢIA oamenilor este necorespunzătoare/necorespunzătoare pentru corpul pe care îl au, ca şi structură biologică
2) ELIMINAREA toxinelor acumulate se produce/NU se produce corespunzător.

Am aflat că oamenii moderni sunt subnutriţi şi intoxicaţi în continuu, zi de zi, în scurta lor viaţă pe Pământ, din burta mamei lor şi până la decesul într-un corp uscat şi scofâlcit. Acesta este răspunsul la prima întrebare: Ce se întâmplă cu noi?

Suntem subnutriţi şi intoxicaţi. Cu toţii.

Am studiat şi citit enorm, am experimentat şi experimentez practic de peste 20 ani şi doresc să vă prezint o ALTĂ VARIANTĂ despre nutriţia omenească şi despre modul în care se poate recăpăta sănătatea. Vă voi prezenta informaţii destul de şocante, care vă vor "demola" tot ce aţi fost învăţaţi, tot ce vi s-a spus de când eraţi copil – voi demola "mituri" peste "mituri" – care au fost false adevăruri cu care fiinţa umană este ţinută de mii de ani în stare de adormire şi vegetare. Le mulţumesc tuturor profesorilor mei care mi-au deschis ochii şi mi-au îndrumat paşii, dar în mod deosebit dr. Tinus Smits, dr Jean Elmiger, lui Lujan şi Mizpah Matus şi dr. Robert Morse. Conţinutul articolelor mele este realizat din experienţă personală şi are scop educativ – nu ţine loc de consultaţie medicală.

Voi începe cu un rezumat a ceea ce doresc să discut pe larg în următoarele articole:

1) Nutriţia umană este COMPLET şi fundamental greşită – corpul omenesc este zilnic torturat cu "alimente" care sunt otrăvuri pentru el, pe care nu le poate folosi ca şi "combustibil" – pe care se chinuie ani de zile

să le neutralizeze, cu toate mecanismele cunoscute de el (eliminări, depuneri de grăsimi, crearea de mase tumorale etc.). În plus, corpul omenesc primeşte zilnic toxine prin apă, mâncare, aer şi prin piele – suplimentar faţă de alimentaţia necorespunzătoare.
2) Eliminările de reziduuri din corp sunt dificile – din multiple cauze, pe care le vom detalia – de la STRESUL – care încetineşte eliminările, şi până la supra-încărcarea organelor de eliminare ca urmare a excesului de produşi pe care îi procesează.

Vom începe discuţia despre nutriţia umană prin a declara treptat, pas cu pas – cât de greşită este majoritatea alimentaţiei noastre prezente. Prima dată vom prezenta alimentele formatoare de acidoză (veţi avea mult mai multe informaţii în cărţile care se vor găsi curând pe site-ul nostru – "Pur şi simplu, vindecare" şi "Sănătatea 5D").

1) LACTATELE
2) ZAHĂRUL (şi dulciurile)
3) FĂINA ALBĂ (şi făinoasele)
4) ALCOOLUL şi băuturile acidulate
5) CARNEA
6) MÂNCAREA PREPARATĂ TERMIC

1) LACTATELE – din orice fel de lapte, de la orice fel de specie – vacă, oaie, capră, bivoliţă etc. NU SUNT ALIMENTE CORESPUNZĂTOARE CORPULUI OMENESC.

Deşi se folosesc de mii de ani în alimentaţia omenească, ele sunt responsabile pentru degradarea uriaşă a corpului nostru. Laptele altei specii NU este potrivit fiinţei umane. Suntem singura specie din natură care consumă laptele altei specii, mult după înţărcarea noastră ca bebeluşi. Am dezvoltat formule savante de lapte praf pentru copii, care le blochează acestora, pur şi simplu, vilozităţile intestinale şi le "înfundă" la propriu întregul sistem limfatic – producând eliminări de mucus periodice (pe care le numit "răceli"). Am devenit o specie de "papă lapte" cu toţii – după sute şi mii de ani de consum abuziv de lapte şi lactate (orice produs – de la unt, brânză, smântână, iaurt, sana etc.).

Efectele NEGATIVE ale consumului de lapte:

- **producţia de mucus** şi blocarea căilor respiratorii (cu favorizarea apariţiei rinitei, sinuzitei, otitei, faringitei, mucusului post-nazal, bronşitei etc.)
- **efect tip constipaţie**, atât la copii cât şi la adulţi; majoritatea bebeluşilor pe formule de lapte praf (fabricate pornind de la laptele de vacă) se constipă (un copil hrănit cu laptele mamei lui are 2-3 scaune pe zi, de consistenţă moale; un copil hrănit cu formulă sau lapte de vacă are un

scaun pe zi, gros, greu de eliminate, tip căcăreze de oaie, sau scaun la 2-3-4 zile – ceea ce va duce la reținerea în corpul lui de reziduuri toxice în cantitate mare!)

- **efect alergizant şi erupții cutanate** – 60% dintre oameni fac alergie la lactate – fie pe piele, fie digestiv sau respirator. 90% dintre problemele pe piele ale copiilor până la 2 ani sunt din cauza consumului de lactate, fie la copii, fie la mamele care alăptează. Şi dispar după oprirea acestui consum, fără alt tratament.

- **osteopenie şi osteoporoză** (studii clinice independente serioase – Studiul China – certifică această afirmație) – LAPTELE DE VACĂ NU ADUCE CALCIU – ci prin blocajul limfatic datorat mucusului, produce acidoză în organism, iar corpul încearcă să neutralizeze această acidoză mobilizând calciu şi magneziu din oase – adică oasele devin mai poroase şi LIPSITE de calciu. Este un MIT al industriei alimentare efectul pozitiv al lactatelor. Adevărul, care se vede cu ochiul liber în corpul tuturor oamenilor din jurul nostru – este altul – este contrar!

- **creştere în greutate**, cu retenție de apă şi obezitate – mâncătorii de lapte sunt supra-ponderali – iar cei care opresc minim 3-6 luni consumul de orice fel de lactat – pierd în greutate fără nici un fel de efort tip sport sau masaj. Lactatele "moderne" de la vacile tratate cu hormoni şi antibiotice – au efect tip estrogenic, determinând mărirea sânilor şi şoldurilor, atât la femei, cât şi la bărbați.

- **migrene şi dureri de cap** – în literatura homeopatică se cunoştea efectul tip migrenă al consumului de lapte – aşa că l-am verificat la zeci de pacienți – la care migrenele şi durerile de cap au încetat DOAR după oprirea lactatelor!

- **blocarea tiroidei şi paratiroidelor** – este cel mai periculos efect al lactatelor, întrucât afectează major axul endocrin, principalul "guvern" al organismului omenesc (cel care coordonează activitatea tuturor celulelor din corp). Acest lucru se produce datorită stagnării limfei cu mucus, produs de consumul de lactate, la nivelul gâtului (zona unde sunt cele mai multe vase limfatice şi ganglioni limfatici, şi zona cea mai îngustă a corpului). Printre "eforturile" corpului de a elimina limfa toxică – se numără faringitele, laringitele, tusea, strănutul, dar şi "depunerile" sub formă de noduli în organele de la gât... adică... tiroida!

- **somnolență, confuzie mentală, dificultăți de memorie, atenție, concentrare** (observați copiii după ce consumă lapte cu cereale dimineața, sau după ce mănâncă cornul cu laptele la şcoală – deja nu mai sunt ei înşişi!). Doar nu întâmplător se dădea un pahar de lapte cald, seara la culcare – PENTRU CĂ INDUCE SOMNUL! Se cunoaşte de foarte mult timp această acțiune tip "sedativ" a laptelui. De fapt,

organismul are nevoie de atâta energie pentru a neutraliza efectul tip intoxicare al laptelui, încât mobilizează întreaga circulație la nivelul tubului digestiv, deviind-o din periferie – cap, mâini, picioare, către zonele din centru.

- **circulație periferică proastă**, mâini şi picioare reci, proastă toleranță la frig (este un efect observat în practică, după consumul de lactate).

- **probleme articulare** – apărute ca urmare a degradării oaselor şi articulațiilor, prin "furt" de calciu şi magneziu, datorat acidozei limfatice, prin creşterea în greutate ca urmare a retenției de apă şi prin proasta circulație periferică.

Aceste efecte NEGATIVE sunt atât de serioase şi importante, atât de vizibile la majoritatea pacienților, încât am studiat foarte atent laptele, căutându-i măcar un efect pozitiv. Am aflat că celulele corpului nostru – pentru hrănire – preferă carbohidrații simpli, care se pot absorbi cu consum mic de energie (fructoza, glucoza şi galactoza). Galactoza este carbohidratul simplu din lapte, dar numai copilul de până la 2-3 ani are enzime pentru absorbția acestei molecule, adultul nu mai are. Şi chiar daca ar putea absorbi această moleculă, ce facem cu restul "conținutului" din lapte – de cazeina, grăsimi, proteine cu molecule mari – care sunt considerate de organismul nostru "corpi străini" şi împotriva declanşează o reacție de respingere, numită inflamație! (de aici mucusul şi secrețiile). Aşadar – NU AM GĂSIT NICI MĂCAR UN SINGUR ASPECT POZITIV AL CONSUMULUI LAPTE!

Celulele corpului nostru NU AU NEVOIE DE LACTATE. Când corpul le primeşte, se chinuie din răsputeri să le elimine. Dacă opriți lactatele 3 luni şi consumați lapte sau iaurt, după aceea, vă veți trezi cu mucus în nas INSTANT – chiar în timp ce mâncați! Şi cu nas înfundat la minute după consum.

Organismul omenesc, în chinul adaptării la aceste ALIMENTE complet necorespunzătoare – se degradează vizibil – prin depunere de grăsimi, reținere de apă, somnolență, cu evoluție treptată spre stări tip depresie (în combinație şi cu alți factori).

Vom continua discuția despre alimentație într-un articol viitor.

Partea a II-a

Ființa umană este magică, corpul omenesc este un miracol.

Omul este format dintr-un corp material vizibil şi o parte energetică, invizibilă, ambele la fel de importante, conectate şi care se influențează reciproc.

Pentru a ne înțelege mai bine, este util să acceptăm de la început faptul că suntem mult mai mult decât doar corpul nostru fizic.

Că suntem o făptură "energetică" care "locuieşte" într-un corp fizic.

Dacă înțelegem corpul fizic în care locuim, înțelegem foarte multe şi despre ființa energetică care suntem.

Am realizat în ultimii ani că înțelegând cum funcționează o celulă, înțeleg cum funcționează un sistem format din celule (de exemplu, sistemul digestiv) înțeleg, de fapt, întregul organism. Iar dacă înțeleg organismul fizic şi legile sale naturale, înțeleg sufletul care îl locuieşte. Iar înțelegând sufletul, înțeleg Natura din jur şi înțeleg Universul, în totalitatea lui.

Indiferent de nivelul pe care îl abordez SUNT ACELEAŞI LEGI, ACELEAŞI REGULI – acelaşi MODEL ENERGETIC REPETITIV

Viața este organizată într-o spirală urcătoare, cu un model repetitiv. Şirul Fibonacci descrie foarte bine acest lucru.

Înțelegând mai mult despre sistemul digestiv şi despre organismul fizic, vom înțelege foarte multe despre lume şi Univers.

Să continuăm, aşadar, discuția începută în partea I despre alimentele formatoare de acizi:

2) ZAHĂRUL şi dulciurile

Alte alimente moderne care NU sunt alimente, ci "deşeuri" pentru organismul omenesc sunt dulciurile "comerciale" fabricate cu zahăr alb de sinteză.

La oamenii moderni există o DORINȚĂ NESTĂPÂNITĂ de dulce.

Şi nu, "de orice dulce", ci de dulce până "te ard urechile", cum spunea o pacientă de-a mea.

Ce se întâmplă, de fapt?

Viața modernă, organizată foarte complicat de o societate care gândeşte complicat şi confuz este o viață de mare aglomerație – ființa umană este prinsă într-o plasă de ocupații şi relații. Fără să aibă timp să se gândească şi să evalueze ce are nevoie şi ce nu are nevoie, fiecare om este deja forțat şi obligat să facă de dimineață şi până seara, o mulțime de activități: şcoală, serviciu, întruniri familiare, socializare cu prieteni etc. Stimulii sunt atât de mulți, încât organismul este sub un "atac continuu", fără posibilitate de refacere. Abia dispare "o problemă", că apar altele.

Şi atunci, glandele suprarenale ale fiecărui om (o pereche de glande situate deasupra rinichilor) sunt suprasolicitate la maxim în fiecare zi. Ele eliberează ADRENALINA şi noradrenalina – hormoni necesari pentru adaptarea corpului la stres.

La majoritatea oamenilor, aceste glande sunt epuizate de la naştere. Pentru că mamele au suprarenalele epuizate. Eu numesc suprarenalele "glandele de stres", pentru că ele sunt cele implicate, în primul rând, în adaptarea corpului la stres.

Generația de copiii ai prezentului sunt a patra generație "foarte stresată" din România – după "generația războiului" – cu suprarenalele epuizate datorită luptei pentru supraviețuire (bunicii noştri), cu "generația comunismului" – cu suprarenalele epuizate datorită torturilor emoționale şi mentale (părinții noştri), cu "generația revoluției" – cu suprarenalele epuizate de adaptarea la schimbarea socială majoră şi bruscă (generația noastră) – iar ei, copiii şi tinerii de până la 23 de ani – sunt "generația Internetului şi telefoniei mobile" – cu suprarenalele epuizate de stimulare excesivă, fără echilibru.

Nu este nici o uimire că fiecare generație este mai slăbită decât cealaltă.

Slăbiciunea suprarenalelor se vede cu ochiul liber la copiii de 2 şi 3 ani din prezent (uitați-vă la cearcănele lor, la culoarea pielii lor, la cât sunt de agitați, ce somn agitat au şi cât sunt de dificil de stăpânit şi de crescut).

Să vă prezint pe scurt funcțiile suprarenalelor, pentru a înțelege mai bine cu ce ne confruntăm:

1) adaptarea la stres – este funcția principală (realizată prin sinteza de adrenalină şi noradrenalină). Epuizarea acestor neutrotransmițători (substanțe care ajută la comunicarea între glandele suprarenale şi sistemul nervos) duce la stări de stres prelungit şi oboseală cronică, manifestate prin iritabilitate, nervozitate, chiar depresie, însoțite de ATACURI de panică (semn important al epuizării suprarenalelor) şi palpitații ale inimii. Bătăile importante ale inimii, în situații de stres – apar datorită acestor neutrotransmițători (care pregătesc organismul ca pentru "o luptă cu leul", deşi persoana are doar un examen de dat!). Persoanele cu suprarenalele slăbite şi lipsite de proprii neutrotransmițători – îi "caută" în mâncare: cafea, ciocolată, alcool, tutun, carne şi peşte – principalii stimulatori sau aducători de neutrotransmițători. Dacă îi opreşti unei persoane obişnuite cu acestea consumul lor, persoana va fi atât de slăbită şi obosită, de nu se va putea ține pe picioare (aşa îți dai seama cât de slăbite sunt suprarenalele sale).
2) Echilibrarea glicemiei (prin hormonii glucocortcoizi) – este a doua funcție importantă a suprarenalelor, alături de pancreas şi ficat. HIPOGLICEMIA – adică glicemia SCĂZUTĂ este primul semn al epuizării suprarenalelor – iar semnele sale sunt FOAME INTENSĂ, cu

slăbiciune, tremur, transpirație și leșin, dacă nu mănâncă ceva IMEDIAT! Sau nevoia exagerată pentru ceva dulce, dulce și concentrat. În timp, hipoglicemia devine hiperglicemie – și așa apare diabetul. 30-50% dintre cazurile de diabet sunt datorate suprarenalelor și NU pancreasului! Diabetul la copiii, în special, este un diabet al slăbiciunii suprarenalelor.

3) Echilibrarea tensiunii arteriale (prin hormonii tip aldosteron) – este o altă funcție importantă a glandelor suprarenale. Știm că o persoană are o slăbiciune de suprarenale dacă este constant HIPOTENSIVĂ (tensiune arterială sistolică, adică cea mare – sub 10). Când presiunea sub care circulă sângele în vase este atât de mică, periferia este prost vascularizată – adică la mâini, picioare ȘI cap ajunge sânge cu presiune mică. Și așa apar în timp o mulțime de probleme (slăbiciune, leșin, vertijuri etc.)

4) Acțiune anti-inflamatorie prin sinteza de cortisol endogen – hormon cu acțiune importantă în lupta împotriva infecțiilor. Toți cei cu suprarenalele slăbite răcesc ușor și fac infecții cu orice fel de germeni (viruși, bacterii, fungi etc.), sunt foarte ușor parazitați de viermi (uitați-vă la majoritatea copiilor din prezent) sau fac alergii la foarte multe substanțe.

5) Prin hormonii mineralo-corticoizi – suprarenalele joacă un rol esențial în buna folosire a mineralelor în corp. În situația slăbiciunii lor funcționale, multe dintre minerale NU sunt bine folosite de către celule și apar semne de lipsă de calciu, de fier, de magneziu sau zinc – deși acestea există în organism. Dar NU sunt bine folosite. Iar suplimentele din minerale NU ajută, dacă suprarenalele nu funcționează bine

6) Legătura suprarenalelor cu rinichii, deasupra cărora stau anatomic – arată influența importantă a acestor glande asupra bunei funcții a rinichilor. Slăbiciunea suprarenalelor, provocate de stresuri, substanțe toxice și mai ales, lipsa de odihnă – determină o proastă funcție de rinichilor – care NU mai elimină eficient reziduurile de toxine, în special acizii reziduali ai celulelor. Astfel, organismul rămâne "îmbibat" cu propriile deșeuri, cu propriile reziduuri – și treptat, se transformă într-o uriașă "ladă de gunoi" (noi o numim "acidoza metabolica"). Proasta funcție a rinichilor se vede, în mod indirect, în calitatea părului (care cade la bărbați sau se rărește la femei, în calitatea unghiilor, moi și friabile, în calitatea dinților, cu multe probleme la copiii și adulți și în calitatea oaselor, ce devin din ce în ce mai rarefiate. Proasta folosire a mineralelor, datorită suprarenalelor slăbite, agravează aceste dificultăți ale țesuturilor dure din corpul nostru)

Un semn indirect important al suprarenalelor slăbite este țiuitul prelungit și persistent din urechi, precum și vertijul (amețeala) care apar la suprasolicitare

(combinație între hipotensiune și dificultăți de reglare nervoasă la nivelul analizatorului urechii).

După ce am trecut pe scurt în revistă funcțiile suprarenalelor, ne vom da seama că nevoia esențială a majorității oamenilor moderni este de ECHILIBRARE a funcțiilor suprarenalelor.

NEVOIA DE DULCE, precum și nevoia de ciocolată sau de cafea – sunt datorate tocmai acestei slăbiri masive – moștenite de generații – a funcțiilor suprarenalelor.

Durerile de spate surde, care apar în situații de stres și suprasolicitare – apar tocmai datorită slăbiciunii suprarenalelor și rinichilor.

Urinarea frecventă noaptea, dar și ziua, apărută în situații de stres, dar nu numai, infecțiile urinare frecvente, usturimile la urinare (care apar în episoade repetate, atât la copiii, cât și la adulți), sunt alte semne ale proastei funcționări a cuplului rinichi – suprarenale.

Iar frica indusă de toate aceste tulburări "ciudate", pe care nimeni nu le înțelege și nu le diagnostichează (pentru că Nu ies la analize, la începutul lor de manifestare) – este maximă. FRICA este motivul pentru care atât industria medicală, cât și cea alimentară pot impune produse toxice fără ca oamenii să protesteze. FRICA INDUSĂ DE NECUNOSCUT.

Când înțelegem cu ce ne confruntăm, când înțelegem ce ni se întâmplă DISPARE frica și putem să găsim resurse pentru a lua măsuri.

FRICA ESTE CEA CARE A IMPUS CONSUMUL DE ZAHĂR ȘI "deșeuri" tip dulciuri, patiserii și produse sintetice – drept alimente pentru ființa umană.

Consumul de zahăr de sinteză (zahărul rafinat din trestie sau sfeclă de zahăr) a devenit o marcă constantă a civilizației prezentului. Industria alimentară, asociată unei industrii publicitare mai agresive ca niciodată – a dus consumul de dulciuri și produse zaharoase pe culmi fără precedent.

"Dulciurile sunt pentru copiii" – este dictonul acestor industrii agresive, care folosesc ambalaje seducătoare și forme diverse pentru a prezenta OTRAVA SECOLULUI într-o formă inocentă și înșelătoare.

DULCIURILE OTRĂVESC COPIII!

Așa ar trebuie să scrie pe toate produsele tip iepurași de Paște, ouă de ciocolată sau bănuți din zahăr (dar și pe siropurile de tuse sau siropurile tip vitamine care conțin zahăr!!).

Zahărul rafinat este o moleculă tip dizaharid, un carbohidrat dublu, dar cu structură dextrogiră, adică invers decât moleculele naturale (care sunt levogire). Corpul nostru recunoaște ca "alimente" doar moleculele levogire, care au o rotație interioară spre stânga. Aceste molecule susțin viața și pot fi folosite de corp pentru procesele sale interne. Moleculele dextrogire – care apar după prelucrare termică

sau chimică – sunt considerate "corpi străini" şi organismul nostru face eforturi să le elimine.

Aşadar, zahărul de sinteză, zahărul alb – chimic – este considerat "corp străin" de către corp.

În cea mai mare parte, fie este eliminat sub formă de diaree, fie este depus sub formă de depozite de grăsimi, în ţesuturi, fie în piele – sub formă de alunițe şi pistrui.

Zahărul stă la baza apariției ciupercilor pe piele şi mucoase (Candida în tubul digestiv şi diferite ciuperci pe piele), a viermilor intestinali, a tuturor bacteriilor tip Staphilococc şi Streptococcus şi a multor alte microorganisme.

Zahărul afectează sistemul nervos în mod major, producând confuzie mentală, stare de iritabilitate şi agresivitate – pentru că biciuie suprarenalele epuizate şi le forțează să funcționeze la "cotă de avarie". După consumul de zahăr, copiii devin agitați, iritabili, nu se mai pot concentra, le funcționează prost atenția şi mai ales, memoria de scurtă durată. Copii UITĂ ceea ce li se spune – uită ce au învățat – şi mai ales, uită povețele morale. Devin egoişti, lacomi, răi şi posesivi.

Observați-i şi testați. Nu le dați zahăr 2-3 zile şi apoi dați-le puțină ciocolată.

Combinarea zahărului cu făina albă – în produse precum fursecuri, biscuiți, grisine, covrigei etc. – accentuează efectul său nociv. Cum vom discuta şi la făina albă, efectul de blocare al vilozităților intestinale de către gluten este suplimentar efectului nociv la nivel de sistem nervos al zahărului. Adică blocăm 2 sisteme în acelaşi timp: şi tubul digestiv şi sistemul nervos!

Înghețata – care în prezent este un compus chimic făcut din prafuri (praf de ou, praf de lapte, praf colorant, praf emulgator etc. şi zahăr), în plus fiind şi RECE, afectează tract digestiv, tract urinar, sistem nervos şi sistem endocrin – producându-le slăbiciune marcată – vizibilă imediat după consum.

DE CE DĂM COPIILOR ZAHĂR, DULCIURI, CIOCOLATĂ şi ÎNGHEȚATĂ?

DE CE NE OTRĂVIM COPIII – LE OTRĂVIM MINȚILE, transformându-i în nişte handicapați?

De ce zahărul a fost transformat din "drog" legal vândut în farmacii, cum era la începutul secolului 18, în cel mai răspândit aliment cu care fiecare om "se droghează" în voie, pentru a-şi masca problemele fizice cu care se confruntă?

De ce industria alimentară şi industria medicală şi farmaceutică se susțin unele pe altele, atât financiar, cât şi cu clientelă constantă?

Sunt multe întrebări care ne pun pe gânduri – atunci când avem timp să stăm puțin, să ne gândim.

Dependența de zahăr este una dintre cele mai puternice dependențe cu care ne confruntăm în practică. Pentru că slăbiciunea suprarenalelor este una dintre cele mai puternice probleme cu care ne confruntăm în prezent, la ființa umană.

Medicina modernă refuză să o considere drept o problemă importantă de sănătate, pentru că nu sunt analize sau dovezi anatomice ale acestei tulburări.

Dar există o mulțime de dovezi "indirecte" ale proastei funcții a suprarenalelor, pe care vi le-am prezentat deja – iar când analizele ajung să fie cu adevărat modificate, atunci probleme sunt foarte, foarte avansate, şi extrem de dificil de tratat.

Măsurile preventive sunt util de luat înainte de a ajunge la astfel de mari probleme.

TOATE celulele corpului nostru AU NEVOIE DE CARBOHIDRAȚI, de dulce.

Mai ales celulele nervoase, celulele creierului şi celulele hepatice, ale ficatului.

Dar carbohidrații de care au acestea nevoie sunt carbohidrați SIMPLI, NATURALI, uşor de absorbit şi de folosit, cu consum cât mai mic de energie.

Printre aceştia sunt FRUCTOZA din fructe şi GLUCOZA din legume.

Fructoza este carbohidratul preferat al corpului omenesc – dar NUMAI cea din fructele proaspete şi bine coapte – aroma unei piersici dulci sau a unui pepene zemos, a unui ciorchine de strugure pârguit sau a unui măr galben proaspăt cules din copac – înseamnă viață şi armonie pentru corpul nostru.

ESTE O DIFERENȚĂ URIAŞĂ între fructoza fructelor organice, proaspăt culese şi coapte şi zahărul din dulciurile din magazin.

NU PUNEȚI SEMNUL DE EGALITATE ÎNTRE ELE.

FRUCTOZA din fructe înseamnă viață, înseamnă dinamică, înseamnă susținerea organismului. NU mă refer la fructoza din siropul de porumb sau la alți îndulcitori chimici numiți fructoză, care NU au nici o legătură cu consumul de fructe proaspete.

ZAHĂRUL de sinteză, chiar şi fructoza de sinteză, orice fel de carbohidrat de sinteză – toate sunt doar substanțe chimice care NU pot fi folosite de celulele noastre drept combustibil.

Lumea vorbeşte despre ZAHARURI! – când se referă la fructe, dulciuri sau cartofi.

Iar diferența între toate aceste tipuri de glucide este uriaşă.

Nu trebuie să fim chimişti sau să avem studii multe pentru a o înțelege.

FRUCTOZA ŞI GLUCOZA naturale sunt carbohidrați simpli, cu moleculă mică, cu rotație fizică levogiră – iar celulele noastre preferă aceste molecule pentru funcționarea lor (ele reprezintă "combustibilul" preferat al celulelor corpului nostru!). Se pot consuma fructe şi legume după placul şi posibilitățile persoanei, cât mai mult în cursul unei zile.

MIEREA de albine este o DIZAHARIDĂ (fructoză plus glucoză) cu structură fizică levogiră – pe care corpul o foloseşte cu plăcere, deşi cu un consum mai mare de energie – de aceea producția de reziduuri acide după consumul de

miere este mai mare. Aşadar, se poate consuma miere, dar într-o cantitate moderată.

ZAHĂRUL rafinat este o DIZAHARIDĂ (glucoză plus glucoză) cu structură dextrogiră – pe care corpul nostru NU o poate folosi în mod direct, şi pe care o tratează "ca pe un corp străin" – adică va consuma energie să o elimine sau să o depună, pentru a nu afecta restul celulelor.

AMIDONUL din cartofi, orez, alte rădăcinoase sau grâne – este o POLIZAHARIDĂ (mai multe molecule de glucoză şi alte oze legate între ele) – pe care corpul nostru o prelucrează cu un mare consum de energie – şi care în procesul de digestie ne ia mai multă energie, decât ne furnizează.

Diferența este URIAŞĂ între diferiții carbohidrați prezentați mai sus.

Nevoia industriei alimentare de a-i grupa pe toți sub formă de ZAHARURI şi a impune pe piață zahărul concentrat în favoarea fructelor – a dus în ultimii 20-30 ani la agravarea vertiginoasă a stării de sănătate a copiilor şi adulților.

Întrucât corpul omenesc este EXTREM DE REZISTENT şi are mecanisme proprii de apărare, de regenerare şi vindecare – el poate fi abuzat ani de zile înainte să apară destule probleme de sănătate care să ne atragă atenția şi să ne pună pe gânduri.

De aceea, nu legăm imediat ceea ce mâncăm de starea noastră fizică, emoțională şi mentală.

Copiii sunt obişnuiți cu "doze mici de otravă albă" din primele luni de viață. Ceaiul îndulcit sau câte o bucățică de ciocolată primesc mulți copii de 3-4 luni sau după.

După aceea, copiii consumă cantități din ce în ce mai mari de dulciuri – toți bunicii şi mai ales părinții, "cumpărându-şi" liniştea sufletească (pentru absențele de acasă şi din viața copiilor) cu dulciuri şi produse zaharoase.

Crescând în intoxicația cu zahăr, ei consideră naturale şi normale toate stările induse de ea:

- somnolența după mese
- lipsa de chef şi lenevia, după masă sau consum de dulciuri
- dificultățile de memorie, concentrare, atenție la şcoală (profesorii sunt de vină, cărțile sunt de vină, materia este prea grea, prea multă, inutilă)
- iritabilitatea, nervozitatea, agresivitatea verbală, dar şi fizică (uneori)
- durerile de burtă CONSTANTE – mai ales cele în jurul buricului
- balonările, gazele, scaunele tip constipație, alternând cu scaunele moi
- erupțiile pe piele – alunițele – care apar unele după altele de foarte devreme (copiii NU se nasc cu alunițe – iar semnele "din naştere" indică consumurile alimentare ale mamei în timpul sarcinii!), stafilococii, coşuri, acnee, eczeme, diferite bubițe tip ciupituri, sensibilitatea marcată la soare, înroşeala cu uşurință a pielii etc.

- răcelile frecvente, alergiile respiratorii, secrețiile permanente, nazale, faringiene, vaginale, atât la copiii, cât şi la adulți
- tulburările de somn, somnul agitat, coşmarurile

Nu toate sunt PRODUSE de zahăr. Dar multe dintre cele enumerate mai sus sunt favorizate şi intensificate de consumul de zahăr şi dulciuri. Şi dispar după oprirea acestui consum. Şi înlocuirea sa cu fructoza din fructe şi glucoza din legume.

Deşi procesul de "întărcare" de consumul de zahăr este lung, dificil şi treptat.

Suprarenalele slăbite DEPIND de stimulenții puternici – precum cafeaua îndulcită cu zahăr, sau ciocolata (cacao cu zahăr), pâinea (amidon cu zahăr şi drojdie), tutunul (nicotina cu zahăr, din foița țigărilor) sau carnea (neutrotransmițători în stare pură – de la animale, mai ales de la peşti!).

Friptura cu cartofi prăjiți (neutrotransmițători plus amidon) – reprezintă "drogul" ideal pentru supraranelele slăbite ale oamenilor moderni.

NU REPREZINTĂ UN FEL DE MÂNCARE – pentru că nici friptura, nici cartofii cu ulei prăjit NU vor aduce nutrienți celulelor. Corpul va petrece 72 ore pentru a detoxifia ceea ce primeşte de la un astfel de "fel de mâncare" – dar starea de "agitație" interioară indusă de prezența stimulării suprarenalelor creează o falsă iluzie de bine şi de putere. După care urmează o stare marcată de slăbiciune, iar persoana trebuie să ia din nou "drogul" pentru a se simți bine.

Mare parte din mâncarea modernă este formată din substanțe "tip drog" – care degradează treptat, zi după zi, organismele.

Se vede cu ochii liberi, uitându-ne la cum arată corpul persoanelor în jur de 30 sau 40 de ani – considerate biologic tinere – dar cu deformări uriaşe – asemănătoare cu cele ale persoanelor de 70 sau 80 de ani.

Dulciurile reprezintă "droguri" de consolare emoțională – tocmai datorită stării de bine aparent care apare ÎN TIMPUL consumului lor (câteva minute) – ca la un "orgasm sexual".

Puțin bine şi apoi ore şi zile întregi de stare de rău.

Repetarea dozei asigură prelungirea chinului, în căutarea acelor câtorva momente de bine, DIN TIMPUL CONSUMULUI.

Carbohidrații care îți fac cu adevărat bine – precum cei din fructe – dau o senzație de bine atât în timpul consumului, cât mai ales, DUPĂ aceea. După o masă din fructe, îți este bine ore întregi – ai energie şi mental, eşti limpede şi clar. NU apare somnolență DUPĂ masă, NU este nevoie de "siestă" (ca la paste, pâine, pizza şi alte surse de amidon), NU apar variații mari de glicemie şi se menține atât o stare emoțională, cât mai ales una mentală de ECHILIBRU (pentru că întreaga chimie a organismului este ÎN ECHILIBRU).

Mâncăm dulciuri, mai ales ciocolată, când suprarenalele sunt în dezechilibru mare.

În special după-amiaza şi seara, după o zi aglomerată sau plină de probleme.

În special în zile friguroase de iarnă.

Sau dacă ne simţim singuri, izolaţi şi confruntaţi cu probleme, în lipsa unui sprijin emoţional.

FIINŢA UMANĂ ARE CÂTEVA NEVOI FUNDAMENTALE:

1) NEVOIA DE SUPRAVIEŢUIRE (AER, APĂ, HRANĂ)
2) NEVOIA DE REPRODUCERE ŞI
3) NEVOIA DE EVOLUŢIE (adaptare)

Toate aceste trei nevoi fundamentale implică alte două nevoie la fel de importante:

1) nevoia de CONECTARE (cu noi înşine, cu ceilalţi şi cu lumea din jur)
2) nevoia de IUBIRE

Glandele endocrine, în special glandele suprarenale, asigură CONEXIUNEA – CONECTAREA între toate celulele corpului nostru. Slăbiciunea lor ne face să ne simţim ŞI INTERIOR, ŞI EXTERIOR – DECONECTAŢI – SINGURI – IZOLAŢI.

DACĂ INTERIORUL NOSTRU ESTE ÎN ECHILIBRU – ŞI ÎN EXTERIOR FUNCŢIONĂM ÎN MOD ECHILIBRAT.

ECHILIBRAŢI CORPUL OMENESC – ECHILIBRAŢI DIETA – ŞI VEŢI ECHILIBRA VIAŢA PE CARE O DUCEŢI. Începeţi la nivelul cel mai uşor de intervenit. Echilibraţi alimentaţia şi vă echilibraţi viaţa. Pe curând!

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU NOI?

Partea a III-a

ACIDOZĂ!

Este un cuvânt important de reţinut, pentru că îl vom întâlni din ce în ce mai frecvent. Aşa cum vă spuneam din partea I a prezentului articol, TOATE miliardele de celule din corpul nostru elimină reziduuri acide, în activitatea lor zilnică. Acestea sunt eliminate prin lichidul interstiţial (spaţiul din jurul celulelor), în sistemul limfatic şi apoi către exteriorul corpului, prin rinichi şi urină (şi o parte, prin colon şi materii fecale). Când aceste organe de eliminare nu mai fac faţă, apar eliminări prin piele – "cel de-al treilea rinichi al corpului" (erupţii de diferite forme şi aspecte, de la bubiţe precum ciupiturile de ţânţari, care apar şi dispar ici şi colo pe corp, însoţite de mâncărimi, dureri sau usturimi, şi până la eczeme şi erupţii extinse, tip furuncule, tip abcese, ulceraţii sau cruste).

Când eliminările nu mai fac faţă şi cantitatea de reziduuri acide din sistemul limfatic este prea mare, atunci aceasta "se revarsă" pur şi simplu în ţesutul interstiţial (spaţiul dintre celule), inundându-l cu deşeuri acide. Ştim de la chimie că acizii sunt corozivi – adică ARD ţesuturile – cu alte cuvinte, determină o denaturare a proteinelor şi a ţesuturilor în general, le coagulează, le "strâng", le usucă – acelaşi efect pe care îl vedem că îl are focul asupra alimentelor. Un ou, supus acţiunii focului, devine coagulat, strâns, se transformă din moale şi difuz, în tare şi strâns. La fel şi ţesuturile în corpul nostru, sub acţiunea acizilor, se transformă din ţesuturi moi, fluide, flexibile, în ţesuturi rigide, strânse şi uscate. Precum cicatricile la nivelul pielii – după rănirea acesteia – dacă pielea este acidă. O piele alcalină şi flexibilă se vindecă FĂRĂ NICI UN SEMN. O piele acidă se vindecă cu o cicatrice cu atât mai urâtă, cu cât ţesuturile sunt mai acide.

Datorită acidozei ţesuturilor, acestea devin din ce în ce mai uscate, mai fără tonus, mai deshidratate şi mai îmbătrânite. Acidoza este sinonimul INFLAMAŢIEI din medicină. Acizii sunt iritanţi, corosivi – aşa cum spuneam, de aceea în spaţiile din jurul celulelor apare INFLAMAŢIA – care nu este decât o reacţie de apărare a organismului împotriva acestei iritaţii (date de propriile deşeuri celulare, ce nu mai pot fi eliminate). Şi astfel, la diferite nivele în corp, apar inflamaţii. Nu numai pe piele, aşa cum am menţionat deja (orice acnee, orice erupţie – este doar un semnal al eliminărilor de reziduuri pe piele), ci şi pe mucoasele respiratorii (sinuzita şi nasul înfundat sunt primele simptome ale acidozei generalizate a ţesuturilor, care nu se mai poate elimina prin rinichi). Apar apoi şi alte semne de inflamaţie (laringita, de exemplu, sau faringita, bronşita, dar şi gastrita, colita, colecistita, apendicita şi alte "ite" care înseamnă inflamaţie).

Mă întrebam adesea de ce apare răguşeala atât de frecvent la cei care consumă alcool în cantitate mare – şi am găsit răspunsul în ACIDOZA METABOLICĂ – pentru că alcoolul este unul dintre alimentele cele mai acide (pH=4) posibile de consumat! De asemenea, cei care vorbesc mult – produc

ACIDOZĂ la nivelul corzilor vocale (la fel ca şi cei care fac multă mişcare la sală sau fitness – care produc ACID LACTIC la nivelul muşchilor suprasolicitaţi!, deci tot ACIDOZĂ metabolică).

Alimentaţia prelucrată termic produce ACIDOZĂ METABOLICĂ – indiferent dacă produsele sunt animale sau vegetale. Alimentele tip proteic sunt cele mai mari producătoare de acidoză (carnea şi peştele, lactatele, ouăle, dar şi leguminoasele – tip fasole, mazăre, năut, linte, soia şi toate nucile, alunele, fistic-ul şi caju-ul, seminţele de dovleac sau floarea soarelui).

Situaţiile stresante, care determină slăbirea glandelor suprarenale, declanşează acidoză metabolică. Lipsa somnului şi nopţile nedormite produc acidoză – serviciile celor care lucrează adesea nopţile produc acidoză metabolică. Stările emoţionale negative, FRICA în special, dar şi agitaţia, neliniştea, grijile, frustrările, furia, supărarea, tristeţea, plânsul, melancolia – toate produc acidoză în organism. Majoritatea problemelor de sănătate ale oamenilor moderni sunt determinate de acidoza generalizată a organismului, şi anume de ACIDOZA DIN SISTEMUL LIMFATIC.

Nu este vorba despre acidoza sângelui – pentru că acest sistem, atât de important pentru viaţa omului, este menţinut într-o stare de alcalinitate de toate sistemele existente la nivelul său – dacă ar exista acidoză în sânge, nu am trăi nici câteva minute. Este vorba despre ACIDOZA limfatică – atât de frecvent observată la copiii – cu mărirea ganglionilor limfatici şi a organelor limfoide (polipi, amigdale, apendice, splina, uneori ficat) şi stagnarea limfei în întregul sistem limfatic. Şi uneori – „datul pe dinafară" a reziduurilor din sistemul limfatic – cu secreţii albicioase, vâscoase, uneori gălbui ("mucus"), cu durere şi stare de tensiune a ţesuturilor respective. Ştim că ţesuturile sunt în acidoză când apare o tensiune interioară a ţesuturilor, o durere surdă cu o senzaţie de înţepenire (aşa cum apare la nivelul cefei sau spatelui celor "încordaţi" – tensionaţi – care sunt de fapt, într-o stare avansată de acidoză). Ne putem trezi dimineaţa înţepeniţi la nivelul mijlocului (ştim că rinichii nu au reuşit să elimine reziduurile acide peste noapte), sau cu ceafa înţepenită, sau cu articulaţiile dureroase (ştim că sunt reziduuri acide la nivelul articulaţiilor). Sau avem o stare generală de tensiune în corp, de care nu putem scăpa şi pe care nu o putem identifica în nici un fel – aceasta este ACIDOZA!

Chiar dacă ne trezim dimineaţa optimişti, vioi, bine-dispuşi şi tonici, în cursul zilei acumulăm acizi în ţesuturi, prin activitatea zilnică şi alimentaţie – aşa că seara ne simţim obosiţi şi tensionaţi – adică suntem în stare de acidoză. Durerile de cap tip acidoză sunt frecvente la adulţi (sunt dureri presive, surde, ce apar în valuri, persistente şi dificil de tratat). Migrenele sunt produse pe un teren tip acid. Durerile oculare şi tulburările de vedere sunt semne importante de stagnare limfatică şi acidoză la nivelul capului. La fel şi durerile în urechi sau ţiuiturile (tinitus-ul) – semne ale acidozei şi proastei funcţionări atât a rinichilor, cât şi a intestinelor. Durerile de burtă tip acidoză apar mai frecvent la copiii (celebrele

dureri în jurul buricului, semnalând o acidoză mezenterică, la nivelul ţesuturilor care leagă între ele intestinele).

ACIDOZA este hrana favorită a ciupercilor, paraziţilor, viermilor, dar şi viruşilor şi bacteriilor. Pe un teren acid – "năvălesc" fel şi fel de OPORTUNIŞTI. NU EI SUNT CAUZA PRINCIPALĂ a problemei, ci doar EFECTUL acidozei metabolice. Nu microbii, bacteriile, viruşii, paraziţii şi ciupercile sunt cauzele suferinţelor noastre şi bolilor.

CAUZELE PRINCIPALE ALE ACIDOZEI METABOLICE, deci ale bolilor sunt:
– ALIMENTAŢIA (DIETA) – STILUL DE VIAŢĂ

SĂ NE ASUMĂM RESPONSABILITATEA PENTRU STAREA DE SĂNĂTATE.

Nu mai aşteptaţi soluţii miraculoase tip "pastile" şi injecţii de la medici. Acestea nu fac decât să accentueze acidoza organismului şi să adâncească şi mai tare problema. Aţi trăit cu toţii starea de acidoză (de rău) indusă de un tratament cu antibiotice sau după anesteziile la dentist (vorbind de dinţi – mi-am amintit că acidoza ţesuturilor din gură determină inflamaţii ale gingiilor cu paradontopatii şi apariţia cariilor dentare).

SOLUŢIA PENTRU MENŢINEREA SĂNĂTĂŢII corpului fizic este o alimentaţie sănătoasă şi un stil de viaţă armonios. Prezentele articole sunt un demers tip educaţie pentru toţi cei dispuşi să-şi asume responsabilitatea propriei stări de bine.

NU MEDICINA are soluţia pentru sănătatea dumneavoastră. Ci fiecare dintre dumneavoastră aveţi această soluţie prin DECIZIILE pe care le luaţi în fiecare minut al vieţii dumneavoastră – cu privire la CE MÂNCAŢI, CE BEŢI, CE RESPIRAŢI şi CE PUNEŢI PE PIELE. Toate aceste substanţe ajung în mediul intern al organismului şi declanşează reacţiile tip acidoză (sau dimpotrivă, tip alcalinitate) – adică reacţiile tip distrugere sau tip refacere a ţesuturilor şi celulelor.

Vom continua discuţia cu privire la alimentele producătoare de acizi cu

3) **FĂINA ALBĂ şi FĂINOASELE** (la care vom adăuga o scurtă discuţie despre ULEIURI).

Grânele (grâul, secara, orzul, ovăzul, orezul, meiul, dar şi hrişca sau porumbul) – au fost utilizate în ultimele mii de ani în alimentaţia oamenilor, mai ales a celor care locuiesc în regiunile nordice ale globului, în care vremea rece persistă luni de zile şi alte alimente nu sunt disponibile în anotimpul rece. Grânele au avantajul că pot fi uşor depozitate şi conservate (sunt seminţe ale plantelor), pot fi măcinate, iar din făina lor se pot prepara diferite produse. Uriaşul dezavantaj al acestor produse este acidoza importantă produsă de procesul lor de prelucrare, cu atât mai intensă, cu cât sunt mai multe etape de prelucrare şi structura produselor este din ce în ce mai îndepărtată de structura naturală. Cele mai bune variante ar fi grânele încolţite sau vlăstarii din grâne. Prin punerea în apă 24 ore a seminţelor de grâne, se obţin vlăstarii din grâne – care au o acţiune alcalinizantă

şi tonică asupra organismului, când sunt consumaţi în stare crudă, ca atare sau în diferite salate ori sucuri obţinute prin presare la rece, proaspete. Fierberea grânelor (fierturile) determină deja o acidifiere a structurii acestora, iar proteinele (tip gluten) din făina de grâu sau secară aglutinează şi declanşează aceeaşi reacţie acidă în organism, precum proteinele animale. Făinile din grâne, combinate cu alte produse "rafinate", precum uleiurile şi zahărul (intens creatoare de aciditate) – în produsele tip pâine, covrigi, patiserie şi diferite prăjituri – sunt cauzele principale ale îmbolnăvirilor şi îmbătrânirii fiinţei umane. Aluatul din grâu – are o acţiune "ca un lipici" asupra intestinelor oamenilor, blocând vilozităţile intestinale şi absorbţia. Consumatorii constanţi de făinoase au malabsorbţie şi Candida digestivă generalizată – indiferent de tratamentele medicamentoase pe care le urmează. Durerile abdominale, proasta digestie a aproape tuturor alimentelor, gazele, spasmele, tulburările de tranzit, dar şi problemele tip îngrăşare sau slăbire – sunt constante la aceste persoane. Consumul de făinoase are un efect mai intens acid asupra intestinului decât consumul de carne. Combinaţia lapte – făinos – are un efect intens acid şi toxic asupra organismului. Laptele cu biscuiţi administrat copiilor de la vârste fragede "asigură" apariţia constantă a congestiei nazale, rinitelor, sinuzitelor, faringitelor şi tuturor bronşitelor. Problemele cu care se confruntă toţi copiii după ce încep grădiniţa – răcelile frecvente – se datorează alimentaţiei INTENS creatoare de ACIDOZĂ metabolică din grădiniţe – în special făinoaselor, lactatelor şi zahărului consumate în cantitate mare, constant, LA FIECARE MASĂ!

GRÂNELE şi FĂINOASELE sunt alimente GRELE, producătoare de acizi. PRODUSELE de patiserie, pâinea şi specialităţile din magazine – sunt improprii consumului uman, producând tulburări digestive importante. Gătitul în casă are efecte la fel de nocive ca şi gătitul industrial, producând acelaşi tip de acidoză, singura diferenţă este că produsele industriale de pe rafturile supermarket-urilor au în plus substanţe chimice tip E-uri (conservanţi, aromatizatori, afânători, amelioratori de gust etc.) care ACCENTUEAZĂ acidoza metabolică indusă de grâne şi făinuri, în general.

ULEIURILE produc stagnarea sistemului limfatic. Limfa este un fluid grăsos, vâscos, special conceput pentru a face faţă reziduurilor acide (grăsimile neutralizează cel mai bine acizii). Dacă se consumă grăsimi suplimentar (din uleiuri vegetale, sau grăsimi animale), fluidul limfatic devine foarte gros şi vâscos şi circulă din ce în ce mai greu. Şi aşa circulaţia fluidului limfatic este îngreunată de lipsa mişcării persoanei respective, precum şi de o hidratare necorespunzătoare (puţină lume bea destulă apă!). Dacă se consumă uleiuri preparate termic (majoritatea uleiurilor sunt obţinute prin rafinare termică), sau dacă acestea sunt ulterior preparate termic (prăjire, în special, dar orice fel de gătire) – efectul agresiv asupra organismului este suplimentar.

Niciun fel de uleiuri, veţi întreba?

Niciun fel de uleiuri – NU acţionează benefic asupra organismului. ÎN NATURĂ NU EXISTĂ uleiurile ca atare. Acestea sunt întotdeauna echilibrate prin prezenţa unor fibre (cum sunt în seminţele de floarea soarelui sau în măsline, ca fructe). Obţinerea de uleiuri prin presarea seminţelor sau fructelor plantelor este UN PROCES ARTIFICIAL. NUMAI omul face acest lucru – animalele mănâncă seminţele ori fructele CA ATARE. Când separi o substanţă din Natură – efectul acesteia este complet diferit de efectul fructului, legumei sau seminţei complete din care o separi. Este valabil pentru făină. Este valabil pentru uleiuri. Dar şi pentru orice fel de substanţă separată din NATURĂ (indiferent că vorbim de efect chimic sau fizic! – atenţie la separarea chiar şi a frecvenţelor de radiaţii – la microunde, la infraroşii şi alte asemenea!). CREATORUL acestui UNIVERS a realizat echilibrul în orice plantă şi în orice animal. FIINŢA UMANĂ se joacă de-a "Ucenicul vrăjitor", separă substanţele din plante, le reamestecă cu diferite alte substanţe şi are senzaţia că a "creat" alimente sau medicamente. Uitaţi-vă la starea de sănătate şi la longevitatea fiinţelor umane din jurul dumneavoastră. Uitaţi-vă cum arată FIZIC oamenii de 40 sau 50 ani. Nu mai spun de cei mai în vârstă. Vi se par reuşite "creaţiile" oamenilor?

Alimentaţia tradiţională a tuturor popoarelor din lume OMOARĂ oamenii mai devreme decât îi ţine în viaţă. Oamenii "se usucă" fizic prematur, îmbătrânesc, se "ramolesc" şi se ruinează fizic foarte devreme în viaţa lor. Ceva este în mare neregulă cu "combustibilul" pe care îl folosesc şi cu stilul lor de viaţă. CIVILIZAŢIA şi modul în care oamenii şi-au organizat viaţa slăbesc corpul fizic şi-l degradează atât de rapid, încât oamenii nici nu apucă să realizeze ce se întâmplă cu ei, trezindu-se direct cu afecţiuni severe ale stării fizice. În acele momente, ar face orice pentru a scăpa de boală – fără a realiza că ceea ce mănâncă, beau, respiră zilnic şi pun pe piele – îi afectează în fiecare minut!!

Aşadar, întorcându-ne la tema articolului – FĂINA DE GRÂU ŞI ULEIUL de floarea soarelui – sunt alimente intens producătoare de acizi. Consumul lor ar trebui limitat şi restrâns la maxim. Sau chiar oprit complet, pentru cei care pot şi doresc să-şi recapete sănătatea, în curele de detoxifiere despre care vom vorbi la finalul seriei de articole despre alimentaţie.

PÂINEA noastră cea de toate zilele NE UCIDE câte un pic, câte un pic, cu fiecare înghiţitură. O face încet, treptat, pas cu pas. Nici nu ne dăm seama că se întâmplă de la ea, dacă ignorăm durerile intense abdominale după consum de patiserie (mai ales după pâine caldă sau pateuri calde), balonările, gazele şi constipaţia care se instalează în zilele de consum de făinoase. Sau aspectul uscat al pielii, la cei care consumă făinos zilnic, precum şi starea mentală de ceaţă şi încetineală a procesului de gândire. Deja mulţi oameni nici nu mai gândesc clar, nici nu mai observă semnalele de alarmă şi disconfort al corpului lor după consumul alimentelor acide. Pâinea a devenit o obişnuinţă alimentară la fiecare masă, zi de zi, ani de zile – pentru multe persoane. Şi este o mare frustrare pentru mulţi dintre ei oprirea consumului de pâine. Nevoia intensă de carbohidraţi duce la consumul mare de pâine. Dar aşa cum mai spuneam,

consumul de carbohidrați complecși din pâine IA MAI MULTĂ energie, decât aduce, în întregul proces de digestie. Corpul are nevoie de carbohidrați simpli și naturali (precum fructoza din fructe și glucoza din legume), pe care îi poate procesa cu consum minim de energie.

ULEIURILE, sub toate formele, sunt mari producătoare de acizi (chiar și cele din floarea soarelui sau prin presare la rece). În uleiul majorității plantelor se găsesc multe substanțe toxice (grăsimile sunt folosite de plante pentru neutralizarea toxinelor, exact la fel ca și în corpul omenesc). La un om mai corpolent, cu țesut gras bine reprezentat, știm că există multe depozite de toxine în acele grăsimi. La fel, la plante, grăsimile sunt depozite de toxine. Și acestea pot fi preluate de om, la consumul de uleiuri rafinate.

Oamenii moderni sunt într-o stare de ACIDOZĂ atât de avansată – de la vârste fragede (uitați-vă la culoarea pielii, la cearcănele de sub ochi și la energia generală pe care o au), încât orice fel de substanțe toxice sau producătoare de acidoză le accentuează starea de rău. Consumul de uleiuri încarcă fierea și ficatul, care reacționează imediat, la majoritatea oamenilor, cu spasme și dureri. Intoleranța la grăsimi este una dintre cele mai des probleme întâlnite la adulți, în practica clinică. Alături de intoleranța la gluten și la cea la produse lactate.

Vom continua discuția despre ACIDOZA sistemului limfatic și alimentație, în următoarele părți ale articolului. Pe curând!

Partea a IV-a

COMUNICAREA – CONECTAREA Sunt două noțiuni importante, pe care este nevoie să le rețineți, alături de noțiunile deja amintite – de ACIDOZĂ și DETOXIFIERE. Ființa umană este o parte din uriașul joc al Naturii. Dacă privim cu atenție tot ce se întâmplă în jurul nostru, acum, în aceste zile frumoase de primăvară – vedem cum fiecare entitate vie de pe planeta Pământ își așează existența în contextul întregului sistem al Planetei. Observăm cum toate plantele și animalele "comunică" între ele și cu planeta Pământ și cum fiecare este "ghidată" să-și găsească locul între celelalte. Observăm că totul în Natură este legat de totul – plantele depind de Pământ, de apă și de lumina Soarelui, păsările și animalele depind de plante și de insectele care se hrănesc cu plante, iar oamenii depind și ei de toate celelalte din jur.

Modul de viață "civilizat" și modern al ființei umane, în special în ultimii 100 de ani, perioada cea mai bogată în "progres tehnologic" – a reușit să realizeze ceea ce nu au reușit mii de ani de războaie, de epidemii și de condiții vitrege de viață: a "izolat" milioane de ființei umane, întrerupând sau blocând conectarea acestora la întreg. Locuințele din beton, în special blocurile cu apartamente suspendate unele peste altele, mașinile și avioanele din metal, hainele din materiale sintetice și în special alimentația din ce în ce mai nenaturală și prelucrată – au transformat intensiv energetica ființelor umane. Mulți oameni se simt singuri și izolați, chiar și atunci când sunt în mijlocul unei aglomerații. Sau în special când sunt în mijlocul unei mari mulțimi de oameni, întrucât o "mulțime" este ceva impersonal și înfricoșător. Un grup mic poate fi cunoscut, înțeles, se pot stabili relații cu câțiva oameni. Dar o mulțime de oameni este un "balaur înfricoșător", care poate oricând scăpa de sub control. Oamenii și-au complicat la maxim viețile sociale – se consideră normal ca o persoană să îndeplinească 4-5-6 roluri simultan – cerându-se performanțe egale în toate (o femeie trebuie să fie și mamă perfectă, și soție ideală, și profesionistă desăvârșită, și fiică exemplară și soră/cumnată prietenoasă și prietenă apropiată și vecină binevoitoare etc. etc. – sau un bărbat trebuie să fie tată prezent și autoritar, dar și prietenos, soț atent și grijuliu, profesionist model, prieten apropiat, fiu recunoscător și vecin model pentru ceilalți). Când organismul uman este supus la prea mulți stimuli (fie fizici – precum cei dintr-un supermarket sau mall – lumini, sunete, mirosuri, atingeri etc. – fie emoționali – trăiri și emoții multiple, fie mentali – solicitări diferite) se declanșează o reacție "de apărare" – numită reacție de stres. Adică glandele suprarenale ale persoanei respective încep să secrete în exces adrenalină și noradrenalină, pentru a permite persoanei să acționeze, să facă ceva, să ia măsuri, să facă față situației respective. Dar, așa cum vă mai spuneam în celelalte articole, în situația de stres (de stimulare a sistemului nervos simpatic), apar și alte reacții în organism: – se "închid" digestia și eliminarea (intestine, rinichi) – pentru că în situații de stres, nu ne permitem să pierdem energie cu digestia sau cu eliminarea, avem nevoie de ea pentru

adaptarea la stres – se "închide" imunitatea (ficat, splina, sistem limfatic) – în situații de stres, avem nevoie de toată energia pentru a face față "amenințării exterioare" – nu celei interioare – se "închide" funcția de reproducere (ne "apărăm", nu avem timp de "înmulțire"!) – se "închide" neocortexul (funcția tip raționament a creierului) – avem nevoie să "reacționăm", nu să gândim! Toată energia corpului se redirecționează către mușchi, către sistemul circulator (inima pompează intensiv!) și către creierul limbic (zona instinctelor) – pentru a ne permite cele mai bune decizii și reacții tip supraviețuire. Mulți oameni rămân în această stare "tip simpatic" (în care sistemul nervos simpatic, o parte din sistemul nervos vegetativ al corpului este continuu activat) aproape întreaga zi – sau zile la rând – reușind cu greu în cursul nopții să se relaxeze (să treacă în starea "parasimpatică" – de echilibrare și "deschidere" a funcțiilor de nutriție ale corpului). Acest lucru li se întâmplă copiilor la școală (cei mici trec de multe ori "automat" în stare parasimpatică, când se uită pe pereți și refuză să se concentreze la zecile de teme pe care le au zilnic de făcut!), tinerilor la liceu sau studenților la facultate, dar și multor adulți confruntați cu problemele zilnice. Tinerii sunt "presați" de societate să-și facă zeci de ani de studii, apoi să-și găsească servicii sau ocupații din ce în ce mai performante, în același timp fiind "presați" să-și întemeieze familii, să facă copiii și să se "încadreze" în standardele considerate normale. O ființă umană "obișnuită" nu mai are timp și energie să se gândească la întrebările existențiale fundamentale: – Cine sunt eu? – Ce fac eu pe acest Pământ? – Ce este BINE pentru mine sau NU ESTE BINE pentru mine? – AM NEVOIE sau NU AM NEVOIE de... (serviciu, carieră, familie, copiii etc.) – Ce mă face fericit? Starea continuă de "simpaticotonie" – adică starea continuă de stress – indusă de presiunile sociale, de încadrarea continuă în așteptările celorlalți, de excesul de stimuli externi/interni la care suntem supuși continuu – determină o slăbiciune cronică a glandelor suprarenale la toți oamenii. Slăbiciune care apare din copilăria mică – și o observăm în cearcănele copiilor și energia redusă pe care o au mulți dintre ei.

Iar această slăbiciunea a suprarenalelor ne DECONECTEAZĂ de la cea mai importantă comunicare – cea cu NOI ÎNȘINE. Oamenii nu mai comunică cu propriul organism, cu propriile emoții, cu propria minte. Mintea lor este înlocuită cu un "soft" programat de părinți, profesori și mass-media, astfel încât observăm în jur doar "roboți" care spun: "asta este bine, asta este rău" – fără să pună la îndoială afirmațiile și fără să testeze sau să experimenteze personal alte realități. Emoțiile scapă de sub control, pentru că suprarenalele slăbite predispun la anxietate, frică, atacuri de panică și o proastă toleranță a necunoscutului și noului, iar corpul fizic este atât de degradat din copilărie (uitați-va la problemele limfatice ale copiilor, sinuzite, polipi, amigdalite, roșu în gât etc., etc.) încât considerăm normală slăbiciunea sa. Și proasta lui rezistență la eforturi. "Așa sunt eu" este scuza cea mai des folosită de oameni. Dar majoritatea habar nu au "cine sunt ei" cu adevărat. Pentru că nu s-au cunoscut niciodată, nu au comunicat niciodată profund cu ceea ce sunt, cu cine sunt.

Un alt factor important de blocare a comunicării cu noi înșine și cu cei din jur este ALIMENTAȚIA. Așa cum prezentam în toate articolele seriei, dieta ființei umane este esențială pentru starea sa de bine sau pentru starea de slăbiciune și neputință în care se află. În aceste prime articole, intenția este să prezentăm alimentele cele mai "dăunătoare", cele care produc acidoză în cantitate importantă, determină stagnarea sistemului limfatic, blocajul rinichilor, intestinului gros și ficatului și apariția bolilor.

Vom continua cu expunerea altor "creatori de aciditate":

IV) Alcoolul și băuturile acidulate.

Indiferent de forma în care este consumat, fie că discutăm de băuturi spirtoase (tip țuică sau vodcă), sau de băuturi fermentate (tip vin sau bere) – alcoolul este un mare producător de acidoză în organism. Molecula simplă a alcoolului, care conține oxigen, carbon și hidrogen – este descompusă în ficat în apă și dioxid de carbon (cu acțiune tip acidă) – care trebuie eliminat din organism. Cu cât cantitatea de alcool ingerată este mai mare, cu atât acidoza este mai intensă – și efortul de detoxifiere al corpului este mai mare. Alcoolul este o substanță controversată, care a co-existat cu ființa umană de-a lungul întregii sale istorii. Atitudinea omului nu este niciodată indiferentă față de această substanță – cu ea există fie o relație de iubire, fie una de ură – rareori se poate regăsi o cale de mijloc. Alcoolul este încadrat în categoria substanțelor psiho-active, întrucât consumul său modifică starea de conștiență. Acesta este și scopul pentru care TOATE substanțele psiho-active (numite popular "droguri") sunt mai importante pentru ființele umane decât alimentele. Tutunul (nicotina), alcoolul, cafeaua, ceaiul, dar și opium-ul, cannabis-ul și altele – constituie tovarăși de "călătorie" nelipsiți pentru oamenii din toate societățile, în toate perioadele din istorie (din Neolitic, până în prezent).

Toți oamenii își amintesc că sunt mai mult decât corpul fizic. Toți oamenii au nevoie să scape de "presiunea" minții (soft-ul de computer impus de societate, care ne spune ce este bine și ce este rău, continuu, 24 ore pe zi, prin dialogul interior necontenit) și toți oamenii au nevoie să simtă CONECTAREA cu lumea din jur, la un alt nivel decât cel oferit de limbaj sau tehnologie. La nivelul de "simțire" – să FII CONECTAT cu toată ființa. Alcoolul, tutunul și celelalte substanțe "mediază" acest contact – de aceea sunt "prieteni" de nedespărțit pentru oameni – în ciuda efectelor devastatoare asupra corpului fizic.

Cu cât suprarenalele unui om sunt mai slăbite, cu atât acesta este mai nesigur, anxios, temător și cu atât mai mult are nevoie de "substanțe" care să-i ajute procesul de "reconectare" cu întregul, pentru a nu mai resimți starea de singurătate, izolare și disperare.

În cadrul dietei tip detoxifiere, despre care vom discuta în continuare, se reechilibrează suprarenalele și rinichii, precum și întregul sistem endocrin (care asigură conectarea interioară a tuturor părți ale organismului între ele, precum și conectarea exterioară, cu lumea din jur) – și dispare treptat nevoia de a recurge la

alte substanțe "intermediare" ale contactului. Pentru că o persoană puternică, cu organismul sănătos şi alcalin, se conectează singură, cu uşurință, atât la lumea din jur, cât şi la propriile sale nevoie. Comunicarea interioară şi cea exterioară funcționează perfect şi nu mai este nevoie de "susținere" cu substanțe psiho-active.

Băuturile acidulate au drept "cap de serie" celebrele mărci Coca Cola şi Pepsi Cola – în care substanțele principale sunt derivatele de Cola – o altă substanță psiho-activă (modificatoare a stării de conştiență), zahărul şi acizii. Aceeaşi căutare a sursei de energie în exterior, atunci când simți că propria ta energie interioară nu funcționează bine (cu suprarenalele slăbite, oamenii se simt în permanență obosiți, abia târându-se de pe o zi pe alta). Dar toate băuturile acidulate, care conțin acid fosforic sau acid carbonic – acizi puternici, agresivi, corozivi – adică toate băuturile numite pompos "răcoritoare" (care de fapt sunt "încălzitoare" pentru intestine şi mucoasele digestive pe care le ard, efectiv) – crează ACIDOZĂ în organism. ACIZII ARD ȚESUTURILE. Ei au exact efectul pe care îl are focul – coagulează, usucă, deshidratează, corodează țesuturile. Aceasta se întâmplă, în timp, nu numai cu tubul digestiv, ci cu întregul organism afectat de consumul repetat, intensiv de băuturi acidulate. Pielea şi mucoasele consumatorilor de alcool sau băuturi acidulate devin din ce în ce mai uscate, la unii întregul corp "se usucă", sunt slabi şi uscați (de fapt, sunt în malabsorbție şi acidoză). Adaosul de zahăr la sucurile acidulate le accentuează toxicitatea – pentru că dulcele zahărului "ascunde" caracterul coroziv al acizilor. Iar acidulatul băuturii permite adăugarea unor cantități uriaşe de zahăr – cele două "ascunzându-şi" reciproc atât aromele, cât şi efectele inițiale. Abia ulterior se va resimți efectul acestei "bombe" acide asupra corpului, de cele mai multe ori a doua zi, când persoana se poate trezi cu capul greu, ca după o beție. Amintesc aici şi de băuturile energizante, care sunt adevărate "perfuzii chimice" de epuizare a suprarenalelor – printre cele mai periculoase produse care există pe piață. Aciditatea indusă de consumul lor "prăjeşte" la propriu rinichii persoanelor care le consumă. Nu putem avea cuvinte bune nici măcar pentru sucurile "naturale" de fructe din cutii şi ambalaje. Nimic "natural" nu rezistă într-un ambalaj, o perioadă lungă de timp, dacă nu este întâi "omorât". Ca să conservi sau să menții un aliment mai mult timp, trebuie întâi "să-l omori" – să omori viața din el. Pentru că viața este dinamică, şi un fruct proaspăt cules din copac începe să moară puțin câte puțin, minut după minut – proces pe care îl numim oxidare. Toți cei care au tăiat un măr ştiu cât de repede devine acesta maroniu – adică cât de repede se oxidează. Toate produsele din cutii sunt "moarte" – fie prelucrate termic (focul omoară viața din alimente), fie prelucrate chimic (cu conservanți care au rolul de a opri procesele de degradare – tip aspirină – acid acetilsalicilic sau acid benzoic sau alții). Aşadar, TOATE aceste produse produc ACIDOZĂ în organism.

Orice produs veți cumpăra de pe rafturile unui super-market şi este ambalat într-o sticlă, cutie, borcan sau pungă de plastic – este un produs "mort" – care prin

consumare, va produce ACIDOZĂ în tubul digestiv, apoi în sistemul limfatic şi în întregul organism. Vom discuta mai multe la prelucrarea termică a alimentelor.

Băuturile alcoolice şi băuturile acidulate – folosite în alimentația omului modern sunt printre cei mai mari creatori de aciditate metabolică. Consumul lor zilnic – în scop "recreațional" este rețeta sigură pentru îmbolnăvirea treptată, pas cu pas, a organismului. Oamenii consumă aceste substanțe pentru ameliorarea comunicării inter-umane. Ați observat, cu toții, cât de bine se comunică "la un pahar de vin" sau "la un pahar de suc" – aceste băuturi au fost investite de oameni cu puterea de "intermediere" a comunicării – atât de problematice, datorită epuizării sistemului endocrin al tuturor oamenilor (început cu epuizarea glandelor suprarenale). Consumul lor ocazional, la întruniri sau petreceri – poate fi "compensat" de mecanismele de apărare şi detoxifiere ale corpului. Dar consumul zilnic – adică exact ce vorbeam la începutul articolului "excesul de stimuli, ABUZUL societății moderne, la toate nivelele" – este unul dintre cauzele fundamentale ale bolilor tuturor oamenilor moderni.

Refacerea sănătății corpului fizic, a emoțiilor şi minții umane presupune un proces treptat şi îndelung de "demitizare" a tuturor obiceiurilor sociale prezente şi de schimbare a celor dăunătoare, cu altele benefice. Ne-am propus întâi să le IDENTIFICĂM, să le DEMASCĂM, să le CONŞTIENTIZĂM şi apoi, încetul cu încetul, pas cu pas – să le îndepărtăm. Schimbarea fiecăruia dintre noi, fiecare mic pas făcut către vindecarea noastră, personală, va ajuta la vindecarea societății în care trăim şi apoi a Planetei.

Vom continua discuția despre alimentație şi starea de sănătate a oamenilor moderni. Pe curând!

Partea a V-a

Nu am uitat de seria de articole începute în urmă cu câteva săptămâni. Am tot amânat scrierea prezentului, pentru că este cel mai dificil de scris, pentru mine – şi va fi cel mai dificil de citit, pentru majoritatea dintre noi.

Înainte de a intra în tema articolului, vom recapitula înțelegerea de până acum a ce am discutat, pentru continuitatea ideilor. Corpul omenesc este format din miliarde de celule şi două fluide importante: sângele – ce reprezintă 25% din fluidele corpului, care ajută la hrănirea tuturor celulelor din corp (el ducând la toate celulele nutrienții din mâncare şi oxigenul) şi limfa – ce reprezintă 75% din fluidele corpului, care ajută la îndepărtarea reziduurilor pe care fiecare celulă le produce datorită activității sale. Cu alte cuvinte, fiecare celulă are o "bucătărie" (deservită de sânge), care asigură hrănirea sa şi "o baie" (deservită de limfatice), care asigură eliminarea deşeurilor. Sistemul limfatic este principalul sistem "de canalizare" al corpului – care asigură colectarea deşeurilor acide rezultate din metabolismul tuturor miliardelor de celule, prelucrarea lor pentru a le mai neutraliza (prin "fosele septice" reprezentate de ganglionii limfatici) şi transportul lor către organele de eliminare: rinichii şi intestinul gros (urina şi materiile fecale fiind produsul final care iese din corp).

Dacă există prea multe reziduuri acide (consum de alimente producătoare de acidoză, suprasolicitare fizică sau emoțională, lipsa somnului, alte situații stresante) sau dacă organele de eliminare (rinichii şi intestinul gros) NU funcționează bine atunci întregul sistem limfatic se încarcă (supraîncarcă) şi dă pe dinafară. Este aceeaşi situația ca atunci când apa din toaleta de la baie refluează în casă – cu toată mizeria din ea!

Unde refluează sistemul limfatic? În țesuturile din jur. Unde se găseşte sistemul limfatic? În întregul nostru corp – sunt zeci de kilometri de vase limfatice. Din creştetul capului, până la degetele picioarelor, avem vase limfatice, în jurul tuturor celulelor pe care le deservesc. Semne ale "refluării" sistemului limfatic (adică ale acidozei excesive a țesuturilor din jur) sunt multiple: inflamația este primul semn (durere, roşeață, congestie şi temperatură locală) – adică orice inflamație, la orice nivel, este un semn al refluării sistemului limfatic orice erupție pe piele – de la acnee şi coşuri, până la eczeme şi psoriazis – reprezintă semne de acidoză şi stagnare limfatică orice suferință a mucoaselor (de la secreții nazale, la tuse şi secreții vaginale) – reprezintă alte semne de stagnare limfatică şi acidoză durerile articulare = acumulare de acizi în articulații durerile musculare = acumulare de acizi în mușchi durerile de cap = stagnarea şi presiune a limfaticelor în zona capului (atenție la constipație! la cei cu dureri de cap) depresiile şi tristețea = stagnare limfatică în zona gâtului (paratiroide, tiroidă) şi zona toracelui probleme pulmonare = stagnare limfatică în zona plămânilor şi mediastin probleme neurologice = acidoză atât de avansată, încât "prăjeşte" filetele nervoase din jur

ticuri, tulburări de comportament, de memorie = acidoză şi stagnare limfatică la nivelul capului tulburări de vedere = acidoză la nivelul ochilor tulburări de auz (şi echilibru) = acidoză la nivelul urechii interne tulburări la nivelul nasului (rinită, sinuzită, alergii, nas înfundat, mucus care se scurge pe peretele posterior al nasului) = acidoză la nivelul capului probleme dentare, carii, probleme ale gingiilor = acidoză la nivelul mucoasei bucale şi gingiilor infecțiile cu Streptococ, Stafilococ, Colibacil, Candida etc. etc. – doar germeni care găsesc "reziduuri" acide bune de descompus (mâncare pentru ele). Şi lista poate continua la infinit!

Nu există boli! Există doar o proastă funcționare la nivelul organismului, determinată de:

1) proasta hrănire a celulelor
2) proasta eliminare a reziduurilor.

Şi aşa – revenim la subiectul articolelor seriei – alimentele formatoare de acizi. Şi vom discuta despre "dificila" temă de astăzi – mâncarea gătită.

Mâncarea gătită este formatoare de acizi. Orice aliment preparat termic, în orice mod (fiert, copt, prăjit etc.) este denaturat, moleculele sale sunt modificate şi structura sa schimbată complet – astfel încât organismul NU mai recunoaşte alimentul ca fiind ceva."natural", ce poate fi prelucrat uşor.

Corpul nostru fizic are o structură foarte simplă şi preferă lucrurile simple: zaharurile (carbohidrații) simpli (fructoză, glucoză, galactoză), aminoacizii simpli (NU proteinele), acizii graşi esențiali simpli şi tot aşa. Pentru că le poate folosi cu consum minim de energie. Fructele şi legumele CRUDE reprezintă alimentele (combustibilul) favorit al organismului nostru. Dacă procesăm termic fructele şi legumele – focul, căldura, denaturează structura lor şi le modifică complet (inclusiv gustul!). O hrană procesată termic miroase mai bine decât are gust! Pentru că toate "bunătățile" din acea hrană se duc în vaporii care se elimină şi noi vom consuma doar un "cadavru" fără nici o enzimă, sare, vitamină sau altă urmă de viață în el. De aceea, pentru "a avea gust" mâncarea gătită suntem nevoiți să-i adăugăm mirodenii, sare sau să amestecăm multe componente. Din păcate – SAREA de bucătărie este un alt aliment formator de acidoză, care duce la uscarea țesuturilor, retenție de apă şi deshidratare (şi să nu uităm că noi, în majoritate, suntem deja în stare de acidoză, uscați şi deshidratați pe interior şi exterior!). Sarea de bucătărie NU este necesară într-o alimentație armonioasă cu fructe şi legume. Pentru că acestea au săruri în proporție echilibrată, luate din pământ (desigur, putem avea o lungă discuție şi despre calitatea pământului în care ne creştem hrana... dar lungim la infinit dificultatea subiectului expus!).

Întorcându-ne la mâncarea gătită şi acidoza produsă de acestea, putem aminti şi alte considerente. Hrana gătită a apărut datorită migrării oamenilor din zona tropicelor (unde "au apărut" originar) către zone mai reci, cu anotimpuri în care fructele şi legumele proaspete şi crude nu sunt disponibile. De aceea ființa umană a învățat să folosească drept hrană alte surse identificate în natură – în special grânele (cerealele). Mulți şamani spuneau că cerealele aproape că s-au

impus ca şi alimentaţie oamenilor. Ca şi cum aceste plante au venit în întâmpinarea omului. Cerealele sunt "ierburi" – şi au găsit o modalitate de a supravieţui pe acest pământ, în care competiţia între specii este intensă şi destul de crudă. Au găsit drept "vehicul" de supravieţuire omul. S-au "lăsat" manipulate genetic şi modificate, în schimbul asigurării supravieţuirii (întocmai ca multe animale domesticite). Dar pentru a le putea consuma şi digera fără a muri în scurt timp, omul a învăţat să prelucreze termic cerealele. La fel cum observase că prepararea termică a cărnii îl ajută să o poată consuma, ca altă sursă de hrană. Carnea şi cerealele au devenit baza alimentaţiei oamenilor în ultimele milenii. Şi ambele pot fi consumate DOAR preparate termic (sau, mai recent, chimic). Adică trebuie "omorâte", pentru a fi depozitate, a ţine mai mult şi a fi consumate de om. Doar că exact aceste produse reprezintă şi principalii creatori de acidoză în corpul omenesc, de stagnare limfatică, cu apariţia miilor şi miliardelor de boli şi suferinţe. Iar stagnarea limfatică cu acidoza capului – a dus la gândirea bolnavă a multor lideri, regi şi împăraţi, dar şi a popoare întregi – care au acceptat să ducă bătălii inutile, în numele unor cauze iluzorii, intensificând suferinţa deja existentă datorită acidozei corpurilor.

Hrana gătită afectează procesele de gândire ale oamenilor – duce la somnolenţă, depresie, tulburări de memorie, atenţie şi concentrare şi tulburări nervoase diferite (în special, alternanţă de stări de spirit tip maniaco-depresiv). Să nu fiţi şocaţi de această declaraţie. Înainte de a o scoate din atenţia dv. – faceţi un mic experiment (vine căldura verii şi va fi uşor de făcut). Mâncaţi o zi întreagă doar fructe (de exemplu, doar cireşe sau doar pepeni). Şi a doua zi, la prânz, mâncaţi ceva gătit (orice). Şi observaţi reacţia corpului, dar în special energia la nivelul capului (claritatea gândirii, atenţia, memoria, capacitatea de concentrare, vigilenţa mentală etc.).

Şi apoi gândiţi-vă şi observaţi-vă. Pentru mine, personal, a fost o mare surpriză să constat că o supă de vegetale sau o bucată de carne – produc în organism ACEEAŞI ACIDOZĂ! Pentru că am fost "setată" cu ideea că legumele sunt mai sănătoase decât carnea, în orice fel sunt gătite. Şi am aflat prin proprie experienţă că acest lucru ESTE FALS (v-am mai relatat experienţele mele în celelalte articole).

Am aflat, în acelaşi timp, că hrana gătită produce dependenţă! Pentru că organismul nostru slăbit, în acidoză, cu tiroida şi paratiroidele funcţionând stagnant (la fel ca şi suprarenalele) are mari dificultăţi în a trece de la falsa senzaţie de căldură şi umplere a intestinelor (considerată starea de "sătul"), la senzaţia doar de bine şi atât, pe care ţi-o dă consumul unui fruct bun, în stare crudă.

A fost uimitor să constat că majoritatea oamenilor simt nevoia să consume fructele combinate cu alte "alimente" familiare DAR "gătite", creatoare de aciditate: de exemplu, pepene cu pâine, sau pepene cu brânză sau fructe cu musli sau cu fulgi de cereale (celebrul mic dejun, pe care l-am încercat şi eu mult timp, în ciuda

faptului că-mi făcea rău, la un moment dat!). Şi majoritatea oamenilor NU mai observă starea de rău general ce apare DUPĂ FIECARE MASĂ (somnolenţă, slăbiciune, pierderea puterilor, nevoia de odihnă etc. etc.) şi au decretat-o "normală" – iar popoarele mediteraneene şi balcanice chiar au numit-o "siesta" (un nume interesant pentru o patologie!). Iar dacă vă uitaţi în istorie – popoarele care au "siesta" în tabloul lor – au fost printre cele mai încercate de boli, războaie, conducători despotici şi zbucium maxim (exemplele Imperiului Roman şi al Imperiului Otoman sunt doar câteva). Acidoză maximă în creierul conducătorilor – dar şi al oamenilor, care s-au lăsat conduşi şi abuzaţi la maxim! Hrana gătită şi alimentele creatoare de acizi (în special dulciurile şi alcoolul, dar şi carnea şi lactatele) fiind printre "armele" secrete ale tuturor cuceritorilor!

"Gătitul" a devenit pentru multe femei o a doua "identitate". Dacă nu le mai laşi să gătească, ele "nu mai sunt". Pentru că, inconştient, s-au identificat cu produsele lor culinare. Chiar şi în mişcarea "raw vegan" – cu hrana nepreparată termic – femeile s-au dus tot în direcţia "gătitului" – pur şi simplu înlocuind aragazul şi cuptorul – cu deshidratorul şi blenderul. Tot aceeaşi procesare, tot acelaşi timp inutil pierdut în bucătărie – iar ca rezultat final – aceeaşi acidoză, dar mai puţin intensă (corpul o poate tolera o perioadă mai lungă de timp, fără proteste prea mari – adică fără simptome de boală!).

Dependenţa oamenilor, mai ales a femeilor de "gătit" este uriaşă. TOATĂ VIAŢA OAMENILOR se învârte în jurul "gătitului". Cele 3 mese pe zi sunt rutinele cu care toţi oamenii pot fi manipulaţi precum marionetele (în ciuda dovezilor că sărirea peste masa de dimineaţă, CARE ESTE INUTILĂ – duce la o stare de bine, de claritate mentală, de energie în cursul dimineţii, iar foamea naturală apare abia în jurul orelor 12.00-13.00 ziua – sau a dovezilor că posturile periodice de 1,3 sau 7 zile vindecă boli). Miliardele de restaurante şi magazine alimentare arată obsesia oamenilor pentru "hrana gătită". Comparativ cu acestea, numărul pieţelor pentru produse în stare naturală (pieţele de legume şi fructe) este mult mai mic.

Aşa că nu este de mirare starea de acidoză în care se găsesc, fără excepţie, toţi oamenii prezentului. Care ne afectează modul în care gândim, ne simţim şi trăim anii puţini pe pământ (deşi corpul nostru este programat genetic să trăiască MULT mai mult). Nu mă miră deciziile eronate pe care le luăm în fiecare zi – cu privire la noi înşine, la copiii noştri, cu privire la finanţele noastre sau la pământul pe care locuim. Nu mă miră nimic din suferinţele cu care se confruntă oamenii: nici răutatea, nici judecăţile, nici depresiile sau bolile oamenilor. TOATE sunt doar rezultatul natural al stării de ACIDOZĂ în care se află organismele lor – şi care este întreţinută prin aportul regulat, de 3 ori pe zi, de hrană "gătită" acidă.

Nici măcar când organismul este foarte bolnav, în criză intensă – cu febra, diaree sau transpiraţii intense ŞI NU ARE POFTĂ DE MÂNCARE (o reacţie absolut sănătoasă, pe care o are orice copil sau adult foarte bolnav – pentru a limita aportul de alimente o perioada şi a permite vindecarea) – omul nu este lăsat

să facă pauză. Toți cei dragi din jur ÎL FORȚEAZĂ să mănânce ACEEAȘI MÂNCARE GĂTITĂ producătoare de acidoză („trebuie să mănânci ceva, nu se poate!") omorându-l încetul cu încetul (celebra "supă de pui" pentru bolnavi – este un "ucigaș" tăcut delicat). Orice copil sau adult poate face post negru (doar cu apă) zile bune, mai ales în perioadele de boală. Cu rezultate foarte bune. Dar acidoza celor din jur nu le permite să considere această posibilitate, nici măcar cu titlul de încercare.

Hrana gătită reprezintă marea sursă de acidoză și principala cauză a bolilor oamenilor moderni.

Mi-a fost foarte greu să scriu articolul de mai sus. Mi-a fost greu să-mi controlez revolta (pe care o veți simți în spatele cuvintelor) interioară pe care o resimt de când trăiesc acest adevăr (nu spun "înțeleg" pentru că am depășit etapa înțelegerii mentale, acum îl trăiesc cu toată ființa și-l validez). Mi-a fost greu să scriu, pentru că această dependență de hrană gătită este încă prezentă în viața mea, în ciuda tuturor dovezilor directe continue ale nocivității sale. Mi-a fost greu să scriu – pentru că nu am soluție practică ușoară sau fezabilă pentru "tratarea" acestei dependențe. Am scris articolul doar pentru o conștientizare sporită a magnitudinii problemei cu care ne confruntăm. Poate că în timp, împreună, vom reuși să găsim soluții care să fie utile mai multor oameni.

Persoane cu voință vor reuși, în timp, să depășească "amintirea celulară" a hranei gătite și să-și mențină sănătatea și longevitatea doar cu produsele naturii. Poate anii care vor veni și trezirea în masă a oamenilor – odată cu îndepărtarea cetei mentale produse de acidoză – va reuși să ne lumineze o cale mai ușoară de ieșire din blocajul de milenii.

Multă lume mă întreabă la detoxifierea prin dietă despre "rețete". Rețetele vin din mentalitatea "gătitului" și a "hranei elaborate" și procesate.

Detoxifierea prin dietă este un proces de SIMPLIFICARE a vieții noastre, care a devenit "acid" de complicată. Înseamnă doar decojit fructe și mâncat. Sau curățat, spălat legume și mâncat. Pentru multă lume – este PREA SIMPLU – pentru a fi luat în considerare. Dar în timp, poate reușim întoarcerea la simplitatea de care organismul nostru SIMPLU are nevoie disperată – ca să-și poată recăpăta starea de sănătate.

Voi urma acest articol cu ultimul din serie, în care vom discuta despre alimentele de alcalinizare a corpului, pentru a încheia seria despre creatorii de ACIDOZĂ și cei de ALCALINITATE. Cu aceste articole, aveți multe informații despre ce vi se întâmplă zilnic. Și apoi, vom începe, pas cu pas, să aplicăm aceste informații pentru demersul de detoxifiere – adaptat fiecăruia, după starea în care se află.

Citiți și cartea "Pur și simplu... vindecare" de pe site-ul nostru. Veți găsi alte explicații detaliate ale procesului de îmbolnăvire și al celui de vindecare. Pe curând!

Partea a VI-a (ultima parte) – Alimentele care vindecă

Am prezentat în articolele anterioare ale acestei serii principalele alimente producătoare de aciditate în corpul nostru – adică cele care determină o stagnarea a limfei și o acumulare de reziduuri acide la nivelul sistemului limfatic și în toate țesuturile din jur. Cu alte cuvinte, alimentele care ne îmbolnăvesc, prin consumul repetat, zilnic.

În acest articol, vom discuta despre principalele alimente care produc în organism o stare "alcalină", care ajută corpul să-și neutralizeze aciditatea proprie și sprijină, astfel, procesele naturale de regenerare, refacere și vindecare. Nu alimentele vindecă. Nici medicamentele sau medicii. Organismul se vindecă singur. Întotdeauna. Creatorul Lumii și al corpului omenesc l-a înzestrat cu mecanisme multiple de refacere, regenerare și reparare – care pot intra în acțiune dacă energia corpului nu este direcționată în alte părți. Toate ajutoarele din exterior, alimentele, exercițiile fizice, odihna, exercițiile de respirație, tehnicile de relaxare și odihna – permit corpului să-și folosească eficient propriile mecanisme de vindecare.

În Natura minunată din jurul nostru, sunt disponibile câteva categorii importante de alimente creatoare de alcalinitate: 1) fructele – cu toate categoriile 2) legumele – de toate felurile 3) semințele și nucile 4) vlăstarii și germenii.

1) Fructele sunt printre cele mai importante alimente creatoare de alcalinitate. Dintre acestea, există categorii bine definite de fructe "alcaline", care pot fi consumate exlclusiv ca mono-fruct (numai acele fructe, fără amestecuri cu alte fructe sau alimente) și care ajută în special la eforturile corpului de detoxifiere și vindecare. Pepenii roșii, pepenii verzi și papaya – reprezintă cea mai importantă categorie de fructe alcaline. Se mănâncă ca atare, fără să se combine cu alte fructe. Reprezintă variante excelente pentru masa de dimineață (când aceasta este servită). 1-2-3 felii de pepene reprezintă un mic dejun minunat. În timpul verii, în iulie și august, pepenii pot fi folosiți pentru cure tip "mono-fruct" (de la 1 la 7 zile de consum exclusiv de fructe – dieta cu pepene reprezintă o adevărată cură de detoxifiere a organismului). Strugurii – de toate felurile, culorile și aromele, reprezintă a doua categorie de fructe alcaline. La fel ca și pepenii, pot fi folosiți în cure de monofruct. Dr. Morse a coordonat dieta cu struguri la zeci de pacienți cu afecțiuni diferite. Postul cu struguri de 30-40 zile duce la o detoxifiere importantă a organismului. Este util să fie întotdeauna monitorizat de un medic care înțelege acest tip de detoxifiere, întrucât pot apare reacții intense (eliminări tip acidoză, cu tulburări până la căderea dinților, părului sau unghiilor!). Cireșele și vișinele – reprezintă a treia categorie de fructe alcaline care pot fi folosite pe post de dietă de detoxifiere, în special în

luna iunie, când apar varietățile locale, în România. În succesiunea anotimpurilor – se pot face următoarele cure de detoxifiere: în iunie, curele de cireşe (1-3 zile sau mai mult, exclusiv de cireşe) în iulie-august – curele de pepene (1-7 zile de pepeni, exclusiv) în septembrie-octombrie – curele de struguri (1-7 zile sau mai mult de struguri)

Restul fructelor din climatul temperat aparțin categoriei semi-acide – dar reacția în organismul omenesc este una de alcalinizare şi drenaj limfatic. Fructele sunt singura categorie alimentară care realizează drenaj limfatic, inclusiv la nivelul limfaticelor din pereții intestinali (cele mai stagnante limfatice din corp!). De aceea, fructele pot da eliminări intense la nivel digestiv – şi multă lume percepe aceste reacții drept "alergii" sau agravări la consumul de fructe. Persoane care consumă multă carne, brânză, ouă şi făinoase – nu tolerează foarte bine fructele. La un consum mai mare de fructe – prezintă balonări, dureri abdominale, gaze şi tulburări ale scaunului. Acest lucru se datorează faptului că fructele stimulează eliminările de reziduuri de fermentație şi putrefacție din intestine – cu prețul simptomelor menționate. Multe persoane care au trecut de la o dietă omnivoră la una mai intens fructivoră s-au confruntat săptămâni şi luni de zile cu tulburări digestive precum gaze, dureri abdominale şi scaune modificate. Persoanele obişnuite cu consumul regulat de fructe au 2-3 scaune pe zi, de consistentă moale. Complet diferit de ceea ce se întâmplă la o dietă cu proteine animale, unde un scaun pe zi (cu țigară şi cafea dimineața) este "normalul".

Fructele de pădure (fragii, zmeura, murele, coacăzele, afinele, cătina etc.) şi căpşunile sunt cele mai puternice drenoare ale ganglionilor limfatici. Ele stimulează "golirea" foselor septice reprezentate de ganglionii limfatici, iar dacă aici este "plin ochi" de reziduuri acide şi toxine, iar rinichii nu fac față acestor eliminări, atunci pielea intră în funcțiune (prin rolul acesteia, de "al treilea rinichi") – şi apar erupții, bubițe, eczeme sau alte manifestări pe piele. Mulți oameni discută despre "alergii" la căpşuni sau fructe de pădure – dar de cele mai multe ori, aceste fructe nu fac decât să evidențieze starea proastă a sistemului limfatic a persoanei respective. Este inutil tratamentul cu anti-histaminice şi anti-alergice, care nu fac decât să inhibe o reacție normală de apărare a organismului. Persoanele echilibrate pot mânca fructe de pădure şi căpşuni în cantități impresionante, fără reacții notabile ale organismului.

Fructele se consumă ca atare, pe stomacul gol. Masa de fructe este totdeauna singură, înainte de orice altă masă. Fructele sunt rapid trecute din stomac în intestine, iar dacă se combină cu orice alte alimente (inclusiv cu vegetale), stau prea mult în stomac şi fermentează. Există multe obiceiuri alimentare greşite, de combinat fructe cu biscuiți, fructe cu cereale, fructe cu pâine

sau fructe cu legume. Multe dintre colicile copiilor mici sunt create prin combinațiile greşite de fructe cu alte alimente. În special fructele cu biscuiți sau cereale – care produc fermentație în stomac şi eliberarea de mici cantități de alcool din fructe (prin fermentație!) – cu stare de confuzie şi amețeală, ca la beție.

Multă lume evită consumul de fructe având multe scuze: Se spune că fructele îngraşă. Se spune că fructele cresc glicemia, datorită conținutului de carbohidrați (conțin fructoză, un carbohidrat simplu, uşor metabolizabil, care NU creşte glicemia). Se spune că fructele conțin multe pesticide şi sunt mult modificate genetic. Se spune că fructele sunt doar apă şi fibre şi nu au valoare alimentară. Prea multe fructe din import şi din alte țări.

Există multe "mituri" legate de fructe – care m-au făcut şi pe mine, personal, să mă feresc de consumul lor ani de zile, deşi organismul le cerea mereu.

În toate cărțile mele şi în toate articolele am încercat să demolez miturile alimentare – prin experiență personală îndelungată. În următoarea carte care va apare curând, discut foarte multe despre fructe şi "mituri" legate de ele. Pot doar să vă împărtăşesc experiența personală de până acum: Fructele sunt cele mai dinamice, mai hidratante şi mai satisfăcătoare alimente pentru corpul omenesc echilibrat. Aduc o stare de optimism, de tonus, de chef de viață şi de claritate mentală. Ajută la funcționarea sistemului nervos şi realizează curățenia organismului. Se poate trăi zile întregi cu fructe (când sunt de bună calitate, organice, din propria livadă – se poate trăi luni de zile cu fructe, exclusiv!). Reduc nevoia de somn, aduc energie organismului, reechilibrează întregul sistem uman. Cu alte cuvinte, sunt ALIMENTE excelente pentru om. NU deserturi sau gustări între mese. Ci mese în sine, alimente care alcanizează şi vindecă.

2) Legumele – sunt a doua categorie importantă creatoare de alcalinitate. Ele nu detoxifică corpul, precum fructele, pentru că nu realizează drenaj limfatic. Am testat personal şi am pacienți care încearcă şi au încercat variante de dietă de detoxifiere şi vă putem confirma acest lucru. Legumele ajută la refacerea musculaturii, la menținerea tonusului organismului şi la buna funcționare în lumea haotică citadină. Legumele crude sunt de preferat celor gătite. Dezavantajul legumelor este lipsa gustului dulce – şi conținutul relativ mai redus de apă, decât la fructe. Multe legume pot fi consumate doar în salate sau amestecuri, întrucât ca atare, sunt dificil de consumat direct (precum fructele). Pentru mulți dintre oamenii prezentului, legumele crude nu au nici un gust. La salatele de legume, oamenii pun ulei, sare, lămâie, plante aromatice – întrucât altfel nu pot fi ingerate multe dintre legume. De curând, am avut experiența unei mese la un restaurant raw-vegan celebru din centrul Bucureşti-ului – unde am servit supe raw-vegan şi vegetariene, precum şi un platou raw-vegan – din salate şi paste – toate FOARTE sărate şi pline de ulei. Mi-au trebuit două zile de consum exclusiv de fructe, să scap de gustul de sărat al salivei şi de pungile de sub ochi (care indicau

rinichii supra-solicitați de eliminarea de sare). Am fost foarte neplăcut impresionată de acest aspect al multora dintre amestecurile "raw- vegane" – excesul de sare din produsele de legume (cât și excesul de dulce – din produsele tip desert – prin folosirea exagerată a curmalelor și altor fructe uscate).

Puțini dintre cei care trec pe dietele de detoxifiere, vegetariene sau raw-vegane le fac corect – fără sare, ulei sau piper – condimente extrem de intense. Majoritatea simt nevoia de "gusturi familiare" – iar legumele induc și întreține această nevoie. Multe zile în dieta mea de detoxifiere nu pot mânca legume. Dar când și când, organismul își reaminteşte de "vechile gusturi" și fac câte o salată de legume. Care îmi "cade greu" de fiecare dată, îmi reduce din energie, îmi îngreunează digestia și îmi lasă un gust neplăcut în gură. Poate fi doar o experiență personală și nu o voi generaliza, am nevoie să aflu și părerile multor alți oameni, pentru a-mi forma o opinie mai obiectivă.

Legumele sunt utile pentru ființa umană, mai ales frunzele verzi, bogate în clorofilă (bogată în magneziu), care pot fi consumate ca și salată sau sub formă de sucuri proaspăt stoarse.

3) Semințele și nucile sunt foarte utile într-o dietă de echilibrare, fiind sursa de proteine vegetale pentru majoritatea vegetarienilor. Sunt bogate în uleiuri și pot fi dificil de digerat pentru cei aflați într-o stare avansată de acidoză, cu sistemul limfatic blocat (ele blochează și mai tare sistemul limfatic). În prima fază a dietei de detoxifiere, este necesar să fie evitate, întrucât efectiv nu pot fi digerate. Pe măsura curățării sistemului limfatic și a intestinului, pot fi adăugate moderat, în alimentația zilnică – în salate sau gustări între mese. Meniurile raw-vegane, în special dulciurile "fără foc" conțin cantități uriașe din nuci și semințe (caju, migdale, nuci, alune, susan, in, semințe de chia) și produc o acidoză accentuată consumatorilor. De multe ori, sunt mai greu digerabile decât deserturile clasice, cu ou, făină și lapte.

4) Vlăstarii și germenii sunt alte surse de proteine pentru vegetarieni, rezultă prin punerea la înmuiat și încolțirea semințelor diferite și pot fi adaosuri excelente la diferite salate de legume. În dieta de detoxifiere, se vor evita în prima parte, întrucât fiind surse de proteine, produc acidoză, dar pe măsura echilibrării organismului, pot fi utilizate ocazional în alimentație. Atât la germeni, cât și la semințe – ideea este de echilibru, de consum moderat – pentru a nu supra-încărca un organism și așa aflat în suferință.

Dieta care conține preponderent cele patru categorii de alimente mai sus menționate este o dietă de echilibrare pentru ființa umană. Cu cât sunt mai puțin preparate termic produsele, cu cât sunt mai apropiate de starea lor din natură, cu cât masa este mai simplă și cu cât organismul se mulțumește cu puțin și de bună calitate – cu atât energia ființei umane este mai bună. Nu se mai consumă

energie cu procuratul, gătitul, mâncatul, digestia și eliminarea – iar organismul reușește să folosească energia disponibilă pentru refacere, regenerare și vindecare. Acesta este mecanismul dietei prin detoxifiere.

Este momentul ca oamenii să devină mai sănătoși, să trăiască mai mult și să evolueze. Este important să discernem adevărurile de falsuri în toate domeniile vieții noastre, începând cu cele mai "bazice" – cu alimentația. Întreaga societate umană (ca și cea animală) are alimentația în centrul ei. Doar că oamenii au în plus față de animale conștientizarea unui scop mai înalt. Pentru a-l putea percepe sau mai mult, pentru a-l putea trăi – avem nevoie de energie. Dacă o folosim pe toată pentru alimentație și reproducere – nu avem nici o șansă spre evoluție. Dar noua deschidere energetică a Universului ne arată că suntem cu toții, la nivel de specie, sprijiniți către evoluția interioară.

Fructele, legumele, semințele și germenii – sunt alimente suficiente pentru ființa umană echilibrată, aflată în stare de sănătate și dornică de evoluție spirituală.

În alte articole și cărți vom discuta detaliat despre dieta de detoxifiere și modalitățile sale de aplicare în variate patologii.

MITURI ȘI LEGENDE ALIMENTARE

De când am sosit pe lume, ni se spun și "ni se servesc" poveşti. Așa ne este prezentată realitatea din jurul nostru, în forma poveștilor, metaforelor, legendelor și miturilor. Unui copil i se "servesc" continuu metafore și povești despre orice din jurul lui (inclusiv despre alimentație), astfel încât nu mai reușește să distingă realitatea de mitologie și trăiește întreaga viață într-o împletitură confuză din cele două.

Când am început să-mi fac propriul demers de vindecare interioară, am descoperit că în mintea mea există o țesătură densă de povești și mituri – cu privire la orice și la totul. Testând fiecare poveste în parte, am descoperit falsitatea majorității. Am continuat și continui demersul de vindecare (care este un proces de lungă durată) precum și procesul identificării validității a ceea ce mi s-a spus versus ceea ce este adevărat/fals pentru mine. Mi-am propus să vă dezvălui câteva dintre "legendele" alimentare și apoi, medicale, strâns legate între ele – cu care am crescut și care mi-au provocat starea de boală – atât a corpului fizic, cât și a sufletului. Poate regăsiți ceva elemente și în propriile poveşti și deveniți curioși despre existența lor și în viața dumneavoastră.

MITURI ȘI LEGENDE ALIMENTARE

"Mănâncă tot din farfurie, să creşti mare!" – este legenda preferată a părinților, mulți dintre ei mândrindu-se cu "copilul care mănâncă bine, tot ce-i pun în farfurie!" Este FALS. Corpul nostru NU are nevoie de TOT din farfurie, la fiecare masă – întrucât zi după zi, nevoile corpului sunt diferite. Dacă mestecăm foarte

bine (de circa 50 de ori fiecare înghiţitură), după 10-15 înghiţituri apare râgâitul (primul râgâit) – semn că stomacul este plin. Şi semn de "gata pentru acum!". Majoritatea oamenilor neglijează acest semnal, şi continuă să introducă alimente în stomac mult peste capacitatea acestuia "ca să termine tot din farfurie... că este păcat să laşi mâncarea acolo!". "Păcat" este să umpli complet farfuria de fiecare dată, fără să întrebi copilul dacă îi trebuie sau nu, dacă îi este foame sau nu! "Păcat" este să umpli stomacul dincolo de capacitatea lui, de fiecare dată, silind organismul să consume enorm de multă energie pentru digestie, la fiecare masă! (Am tot folosit automat cuvântul "păcat" atât de înrădăcinat în limbajul nostru cotidian, de am ajuns cu toţii să ne simţim "păcătoşi" la fiecare pas, cu fiecare gest, cu fiecare greşeală!). M-am trezit, personal, cu compulsia de a mânca "tot din farfurie", chiar şi atunci când nu mi-era foame sau nu-mi plăcea prea mult ceea ce aveam în farfurie – doar pentru că "am plătit mâncarea" – sau că "mi-a fost servită cu drag de cineva". De zeci şi sute de ori mi-a fost rău pentru că am depăşit semnalul de "stop mâncare" al corpului meu (primul râgâit). Şi asta doar pentru că funcţionează la "pilot automat" setarea "mâncat tot din farfurie" – bine întipărită din copilărie.

"Bea lapte să ai calciu, să creşti mare!" FALS. Am scris un articol întreg despre nocivitatea lactatelor (indiferent de specia animală de la care provin) – creatoare de mucus, blocante ale intestinelor şi sistemului limfatic al oamenilor. Este adevărat că oamenii "cresc mari" mâncând lactate – dar nu în direcţia dorită – NU pe verticală, ci pe orizontală. Copiii se îngraşă, adulţii devin supraponderali şi greoi – pe consumul de lapte şi lactate.

"Avem nevoie de proteine pentru organism". Cu această justificare "medicală" – oamenii se intoxică şi se sinucid lent consumând "cadavre" de animal, zi după zi – în acelaşi timp, comportându-se barbar cu speciile animale din jur. Corpul omenesc are nevoie de aminoacizi – NU de proteine. Când le obţine din carne, procesul de digestie, care presupune scindarea proteinelor animale – este un proces atât de greoi şi de consumator de energie, încât costă mai multă energie decât aminoacizii furnizaţi. Din hrana vegetală proaspătă se obţin aminoacizii de care avem nevoie zilnic, existând numeroase surse în Natură. În schimb, carnea conţine ceva ce oamenii caută disperaţi: "neurotransmiţători" (adrenalină, noradrenalină, dopamină) – adică substanţele care susţin glandele suprarenale (slăbite la toţi oamenii prezentului, stresaţi şi suprasolicitaţi). Senzaţia de putere, de forţă, de agresivitate ce apare după consumul de carne NU se datorează proteinelor – ci acestor neurotransmiţători – pe care îi căutăm ca un "drog" (alături de tutun, cafea, cola, zahăr şi alte droguri "legale" de susţinere a suprarenalelor şi energiei corpului). De aceea, oprirea consumului de carne la oamenii care depind aproape exclusiv de neutrotransmiţătorii din carne – duce la o stare de slăbiciune intensă, greu de depăşit. De aceea, marii consumatori de carne NU pot ţine post ortodox – pentru că nu mai pot funcţiona în lume!

"Vegetarienii sunt mai sănătoşi decât carnivorii" – "avem nevoie de mâncare gătită" – "o masă gătită este masa cea mai sănătoasă, legumele gătite sunt

sănătate curată" FALS, FALS, FALS – sunt alte mituri ale "exceselor" care apar în dietele extreme – izvorâte dintr-o căutare continuă a soluţiilor la problemele alimentare ale oamenilor. Există vegetarieni la fel de bolnavi şi blocaţi precum carnivorii. Există multe capcane în toate "curentele alimentare" ale prezentului – de la hrana gătită, la alimentaţia raw vegană!

Hrana gătită produce acidoză. Mi-am demonstrat-o de curând, în cursul unui post de "hrană vie" doar cu fructe şi legume crude. Introducerea unei mese gătite – constând într-o supă de ştevie, sau urzici opărite – a declanşat apariţia în organism a unei stări de acidoză echivalentă cu cea declanşată de consumul unui peşte. Întrucât am consumat doar 2-3 mese gătite pe lună – pentru a observa efectele meselor gătite după ce organismul s-a obişnuit cu hrana nepreparată termic – am fost foarte atentă şi am notat efectele asupra corpului fizic. După o masă gătită (INDIFERENT dacă a fost peşte=carne, sau urzici opărite sau supă de buruieni) au apărut ACELEAŞI SIMPTOME: – la 10-15 minute după masă, toată energia din zona capului a început să coboare, parcă erau râuri-râuri care coborau dinspre cap, prin gât, către zona abdomenului – pierzându-mi starea de claritate mentală şi prezenţă – cu care mă obişnuise hrana vie, nepreparată termic. Apoi, în 30 de minute a apărut somnolenţa, ameţeala, confuzia mentală, căscatul, neatenţie, dificultatea de concentrare. – după alte 30 de minute, a apărut o stare de căldură interioară şi de arsură în tot corpul, parcă eram otrăvită şi intoxicată, ardea pielea, mă încălzisem toată, ardeau mucoasele digestive (stomacul în special, nevoia de a consuma apă) – parcă iar era foame (de fapt un fel de arsură a stomacului, care semăna cu senzaţia de foame – pentru că stomacul era plin plin). Am adormit greu, somn întrerupt şi cu senzaţie continuă de abdomen şi intestine pline, cu mâncărimi la nivelul pielii şi buze uscate, gură uscată, senzaţie de uscăciune pe gât. A doua zi, toată ziua, stare de energie redusă, de parcă eram "mahmură" – şi la nivelul creierului – concentrare mai dificilă, prezenţă mai greoaie în lume (mult diferită de starea "alertă" pe care o aveam de la hrana nepreparată termic) şi mai ales, reapariţia stării de "egoism" – "eu-eu-eu" – care dispăruse (doar eu am vorbit, n-am avut răbdare să-i ascult pe ceilalţi, i-am întrerupt din vorbă, m-am băgat peste ei, eu ştiu mai bine, eu înţeleg totul etc., etc. am conştientizat starea, dar NU am avut putere să ies din ea) – seara m-am trezit epuizată, cu dureri de spate, cu suprarenalele şi rinichii suprasolicitaţi la maxim – şi cu o uşoară stare de depresie "la ce bun toate eforturile, oricum nimeni nu mă ascultă, de ce mă mai chinui, mai bine abandonez etc., etc.". După 24 ore de post negru şi reluarea hranei "vii" – starea respectivă a dispărut – şi a reapărut optimismul, energia, nevoia de "joacă" şi dorinţa de a fi alături de ceilalţi, a-i asculta şi a-i "auzi" cu adevărat" (aveam iar energie să pot să ascult şi să aud, fără să fiu nevoită să intervin!).

FOCUL modifică nu numai chimia alimentelor – ci şi energetica lor – şi evident energetica întregului nostru organism, când consumăm alimente gătite. Sunt importante experimentele făcute de fiecare dintre noi, pentru a verifica validitatea a ceea ce ni s-a spus în mod repetitiv. Am crescut cu ideea că "nu se poate fără

masă gătită". Şi am identificat faptul că "masa gătită" nu numai că îmi face rău fizic – dar îmi şi transformă energetica mea umană în altceva – care NU SUNT EU – ci este o variantă deformată a EU-ului meu. Pentru mine a fost o mare surpriză să constat că "alimentele sănătoase" precum urzicile şi supele de ştevie, lobodă etc. etc. îmi fac rău fizic şi energetic! Am crezut toată viaţa că "mâncam sănătos" consumându-le regulat, în perioada primăverii. Şi am descoperit, personal, că mă înşelam!

"Fructele îngraşă" – "prea multe fructe dăunează" – "fructele sunt prea bogate în potasiu" – "fructele sunt bune doar ca desert" – un "fruct pe zi este suficient" – "fructele sunt prea yin –" nu este bine să mănânci multe". Am auzit enorm de multe poveşti despre fructe. Când am fost pe dieta macrobiotică, care interzice consumul de fructe – a fost cel mai frustrant – şi am "încălcat" adesea această dietă, pentru că întotdeauna mi-au plăcut fructele, am consumat fructe şi corpul meu simţea nevoia de fructe. Când am citit despre dieta de detoxifiere DOAR cu fructe a dr. Morse – m-am gândit că este cea mai plăcută dietă cu putinţă – dar am fost îngrijorată, datorită tuturor celorlalte informaţii pe care le aveam despre fructe. M-am decis totuşi să încerc, pas cu pas, să văd cum este şi despre ce este vorba. Studiind în acelaşi timp argumentaţia teoretică a dr. Morse cu privire la fructe. Am descoperit că nu ştiam mai nimic despre fructe şi efectele lor asupra corpului. Că există fructe mai alcaline (fructele DULCI – gustul dulce este gustul alcalin – precum strugurii, pepenii, perele dulci, bananele, cireşele şi orice alte fructe dulci), fructe semi-acide (merele, piersicile, caisele, portocalele dulci, pomelo) şi fructe acide (lămâi, ananas, căpşuni, kiwi) – fiecare cu efectele lor. Fructele se pot combina – în salate de fructe, în smoothie-uri (la blender) şi în sucuri. Şi consumul lor îţi dă o stare de bine în întregul corp, mult diferită de cea după consumul de ciocolată sau îngheţată. În acelaşi timp, au un efect "răcoritor" asupra corpului, şi dacă ai deja probleme cu termoreglarea – te vei trezi foarte friguros în timpul consumului de fructe! Dar sunt multe soluţii din plante pentru echilibrarea circulaţiei. Se poate trăi doar cu fructe zile şi luni întregi. Singura problemă este toxicitatea uriaşă a corpului nostru – acumulată în zeci de ani de abuzuri alimentare făcute inconştient, fără voia şi ştiinţa noastră. Iar fructele "curăţă" aceste depozite imense de toxine, le determină eliminarea la exterior – producând simptome neplăcute (erupţii pe piele, simptome tip rinită alergică, bronşită, diaree sau crampe abdominale, simptome tip infecţii urinare etc.). Pentru atenuarea acestor stări – este nevoie să introduci mese din legume.

"Detoxifierea corpului cu plante – cu legume şi frunze – este foarte puternică" FALS! Am crezut – ca majoritatea naturiştilor – că frunzele legumelor şi legumele produc detoxifiere (sucurile de sfeclă, de morcovi, supele din urzici sau alte frunze). Am aflat cu mare surpriză că NU se întâmplă acest lucru!!! Folosirea sucurilor de legume la pacienţii cu cancer NU produce detoxifiere şi rezultatele dorite! Văzusem acest lucru în practică de multe ori, dar am explicat mereu că "persoana era într-un stadiu prea avansat şi dieta a fost începută prea târziu!" Majoritatea cărţilor naturiste pe care le-am studiat vorbesc de "legume şi fructe" în

detoxifiere – dar alimentaţia tip "anti-cancer", ca şi alimentaţia "raw-veganilor" este predominant alcătuită din legume. Iar acestea NU PRODUC DETOXIFIERE!! Legumele doar susţin corpul fizic – ATÂT. DOAR FRUCTELE PRODUC DETOXIFIERE şi curăţarea corpului. Am testat şi am încercat personal ambele variante. Cu efecte clare! Fructele sunt singurele care se digeră, absorb, folosesc şi elimină cu minim de consum energetic, de aceea, corpul rămâne cu rezerve pentru a face detoxifierea şi vindecarea. Legumele se digeră, absorb, folosesc şi elimină cu consum mare de energie (dacă sunt preparate termic, cu consum FOARTE MARE de energie, cum am aflat pe propria piele) – şi NU lasă corpului energie pentru detoxifiere şi vindecare.

"Pregătirea alimentelor" – "gătitul" este o artă – "avem nevoie de reţete" FALS. Pentru detoxifiere, pentru menţinerea în stare bună a organismului – acesta poate prelucra eficient ALIMENTE SIMPLE. Cu cât le combini mai mult, cu cât sunt mai multe amestecate într-o salată sau mâncare – cu atât efortul depus pentru digestie este mai mare – de multe ori, la fel de mare ca pentru digestia unei bucăţi de carne. Am văzut pe multe site-uri raw-vegane reţete hiper-complicate în care se încearcă să se imite felurile preparate termic (sarmale raw vegan sau pizza raw vegan, ori dulciuri raw vegan). Şi se insistă că sunt "mai sănătoase" decât cele gătite. Da, într-un fel sunt mai sănătoase, pentru că lipseşte componenta "foc" şi denaturarea, al cărei efect vi l-am prezentat deja. Dar din punct de vedere al corpului – TOT efort imens de digestie înseamnă, adică el va pierde energia întregii zile să digere mâncarea complicată introdusă în corp. Şi nu mai are energie pentru regenerare şi refacere. Adică procesul de îmbătrânire şi degradare continuă, ceva mai lent, dar la fel de implacabil. Avem nevoie de alimente simple – să culegem un fruct şi să-l mâncăm sau să luăm o legumă şi să o mâncăm. Sau cel mult o salată din 2-3 legume. Nu "salate curcubeu" cu zeci de componente. EXCESUL şi LĂCOMIA caracterizează nutriţia umană. Şi ele sunt întreţinute de prezenţa focului în alimentaţie – de hrana gătită.

Personal, am înţeles gonirea din "Rai" a lui Adam şi Eva drept ispita "focului" în gătirea hranei. Pentru că focul a permis să folosim ca şi surse alimentare carnea de animale şi produsele animale – care altfel, nu ar fi fost accesibile consumului. Şi aşa organismul omenesc s-a "intoxicat" de mii de generaţii cu deşeuri alimentare şi a funcţionat deficitar la toate nivelele. Am descoperit, personal, cu multă uimire că habar nu am cine sunt şi care îmi sunt puterile şi abilităţile. Pentru că nu le-am cunoscut niciodată, fiind încetoşate continuu şi permanent de energia redusă a organismului – care era în continuu proces de digestie. Nu am avut niciodată curiozitatea sau imboldul de a opri procesul de digestie pentru că "dacă nu mănânci, mori!" – era povestea pe care o auzeam în mintea mea continuu (şi de la toţi cei din jur). Valeriu Popa ne-a demonstrat că postul de 40 de zile cu apă distilată şi posturile negre regulate din timpul anului duc la vindecarea organismului de boli considerate incurabile. Dar stările de rău care apar în special în primele zile de posturi – îi determină pe majoritatea oamenilor (am păţit la fel!) să abandoneze repede demersul. Detoxifierea treptată

a organismului, alimentația vegetariană, apoi vegană, apoi raw-vegană, apoi fructariană – în luni şi ani de zile, permite la un moment dat, realizarea unor posturi de durată variabilă, pentru curățarea organismului. Şi în aceste posturi, reuşeşti să afli că organismul nostru, lipsit de mâncare, dar hidratat cu apă din abundență – se simte plin de energie şi putere! exact contrariul la ceea ce te-ai fi aşteptat, prin oprirea alimentației. Iar mintea funcționează mai clar şi mai bine ca niciodată! La fel şi toate simțurile – mirosul se ascute, auzul la fel, gustul se îmbunătățeşte clar (simți diferența la fiecare gură de apă, dacă sursele sunt diferite!) – este uimitor ce perfect este corpul nostru fizic şi cât de puțin ni-l cunoaştem.

Mâncarea este modalitatea principală de socializare a oamenilor. Dificultatea schimbării alimentare în prezent este legată de faptul că MAJORITATEA oamenilor cred şi consideră că ceea ce fac ei, în modul în care fac ei – este CORECT pentru TOȚI oamenii. Starea de sănătate foarte proastă a copiilor, tinerilor şi adulților m-au făcut să caut cauzele problemelor de sănătate în alimentația noastră zilnică. Iar descoperirile mele nu încetează să mă uimească, să mă surprindă, îmi demolez "mituri" alimentare zi după zi şi descopăr cum am fost ținuți de mii de ani într-o stare de captivitate şi prizonierat fizic şi mental incredibile.

"Precum sarea în bucate" – este celebra poveste a copilăriei, în care este subliniată importanța şi valoarea sării în alimentație. FALS – am aflat prin proprie experiență că sarea este o toxină şi un drog în acelaşi timp. De acelaşi calibru ca şi zahărul – de care am scris atât de mult, până acum. Oamenii au senzația că "nu se poate fără sare", iar medicina întreține această iluzie. Foarte convenabilă pentru medicină, de altfel, întrucât furnizează clientelă permanentă pentru spitale şi farmacii – în mod continuu. Sarea ucide lent – indiferent de cantitatea folosită. Mâncarea gătită cere sare, pentru că procesul de gătire distruge toate sărurile naturale prezente în legume. De aceea, corpul "cere" gustul sărat – pentru că orice aliment gătit, îl pierde. Sarea a apărut odată cu mâncarea gătită – şi împreună, contribuie la degradarea organismelor fizice, masă după masă. Când te dezobişnuieşti de sare şi o consumi ocazional, efectul este tip "intoxicație" asupra corpului – de parcă ai introdus o neurotoxină – dureri musculare, parestezii, amorțeli, slăbiciune etc. A fost o uimire pentru mine să constat că există sare şi în prăjituri, şi în formulele de lapte praf pentru sugari! Să nu mai vorbesc despre TOATE conservele şi TOATE produsele de patiserie. Sarea produce o intoxicație lentă la toți oamenii.

"Undelemn de la bunica" – de cele mai multe ori, de la o bunică bolnavă, plină de reumatism, sclerozată şi suferindă. Pentru că tocmai consumul regulat de ulei, în special de ulei prelucrat termic (prăjit, produse coapte, pus în mâncarea gătită) declanşează o acidoză marcată a organismului, cu producerea de reziduuri acide în cantități prea mari pentru ca sistemul limfatic, rinichii, intestinele sau pielea să le mai poată elimina. Şi atunci, acestea se depozitează în organism – pe unde pot – în pereții vaselor de sânge sau în țesuturile conjunctive. Uleiul, ca atare, NU

EXISTĂ ÎN NATURĂ – este un produs obținut de oameni, din natură, pe care apoi îl mai şi prelucrează termic. În Natură există DOAR semințele de floarea soarelui sau diferite alte semințe, care se pot consuma ca atare, în cantități mici – aducând tot ce are corpul nevoie în materie de acizi graşi esențiali. Doar că în semințe, uleiurile se regăsesc alături de proteine, aminoacizi, minerale, vitamine şi efectele întregii combinații sunt altfel asupra organismului, decât efectele unei părți separate. Consumul imens de uleiuri din societatea modernă a dus la blocarea sistemului limfatic la majoritatea copiilor şi adulților – şi la multe dintre tulburările imunitare cu care aceştia se confruntă.

Suntem intoxicați fizic şi mental cu alimentația care se presupune că ne ține în viață. Ne sinucidem lent cu fiecare masă pe care o mâncăm. Majoritatea alimentelor pe care le consumăm "dau dependență". Hrana gătită dă o dependență uriaşă (treceți pe "hrana fără foc" câteva zile şi veți înțelege DIRECT ce încerc să vă spun). Sarea dă dependență, zahărul dă dependență, cafeaua, tutunul şi alcoolul dau dependență, grăsimile dau dependență, carnea şi lactatele dau dependență, produsele de patiserie (covrigei, rontănele etc.) dau dependență. Încercați să opriți mult timp oricare dintre acestea şi veți trăi DIRECT cunoaşterea. Fructele şi legumele crude NU dau dependență. Interesant – că le poți consuma şi te poți opri din consumul lor când nu mai vrei – când nu mai poți. Apare şi dispare NEVOIA pentru anumite fructe şi legume. La un moment dat, chiar nu-ți mai trebuie ceva sau altceva. A fost o constatare foarte interesantă făcută în ultimele luni de încercări cu dieta fructariană/raw-vegană. Alături de celelalte constatări de mai sus, legate de multiplele dependențe de hrana gătită (care apar iar şi iar, la nivelul minții şi prin presiune socială "mai gustă şi tu ceva, că nu mori!" este ce aud frecvent din jur... iar eu asta simt "că mor "– cu fiecare îmbucătură din hrana gătită, cu sare, cu ulei şi cu amestecuri savant alcătuite de bucătari supărați, frustrați şi bolnavi!"). Doar că moartea alimentară este lentă, treptată, zi după zi – şi acceptată de toată lumea "ca normală".

Nu ştiu dacă se poate ieşi din această stare. Nu cunosc pe nimeni să o fi făcut complet (probabil că aceste persoane există, dar sunt "în afara" socialului aşa cum îl ştim noi). Nu ştiu ce este dincolo de această stare. Nu ştiu cum este să fii complet sănătos, cu un corp fizic detoxifiat, tânăr, suplu şi sănătos, cu o minte clară şi simțurile ascuțite, perfect acordat la Natura din jur, plin de lumină şi iubire şi sufletul deschis către toți ceilalți. Nu am trăit niciodată în această stare, nu am existat niciodată într-un corp fizic lipsit de dureri şi plin de energie. Nu am această experiență – şi nu ştiu dacă ea este posibilă în lumea poluată a prezentului. Sunt dispusă să continui să experimentez în această direcție, întrucât lumea în care mă aflu nu-mi oferă nimic altceva pe care să mă sprijin. Pe curând, cu alte dezvăluiri şi descoperiri! Şi spor la propriile experimente!

"Linia de mijloc" în dietă şi detoxifiere

Vine în moment în viața fiecăruia dintre noi când "deschidem" ochii şi începem să înțelegem ceea ce ni se întâmplă şi percepem fragmente de adevăr, ascunse

printre bucăți întregi de legende şi mituri. O criză personală, o problemă serioasă de sănătate sau alte tulburări ale rutinei vieții ne silesc să ne uităm la lume în mod diferit. Şi să o înțelegem altfel decât ni se tot spune. Personal, am început demersul pentru vindecarea şi detoxifierea corpului prin dietă şi produse naturale aflând direct şi prin intermediul pacienților mei – despre ce se întâmplă cu organismul nostru şi despre abuzurile la care îl supunem, inconştient şi continuu, întreaga viață.

De multe ori, poziția mea de terapeut a fost vehementă, uneori chiar exagerată. Noroc de cei din jurul meu, de pacienți şi de cei apropiați, că-mi atrag atenția asupra pericolelor "pozițiilor" extreme şi-mi reamintesc despre virtuțile răbdării şi aşteptării momentului potrivit.

Dacă un teren agricol a fost poluat ani de zile cu substanțe chimice, are nevoie de minim 7-10 ani să fie lăsat în pace, pentru a-şi reface echilibrul perturbat. Condiția esențială este să nu-i mai adaugi substanțe chimice şi să permiți Naturii să-şi deruleze procesele proprii de vindecare. La fel, în corpul nostru, există mecanisme proprii de refacere şi regenerare, Creatorul înzestrându-ne cu o minunăție de "maşină biologică" dotată cu tot ce are nevoie. Dacă nu o mai poluăm cu substanțe chimice şi-i permitem să-şi desfăşoare în bune condiții activitatea, se auto-echilibrează. Dieta preponderent cu fructe şi legume crude, despre care vom discuta repetat în acest an – pune organismul în cele mai bune condiții pentru vindecare şi regenerare. Dar acest lucru NU se întâmplă peste noapte. Toți cei care au dorit trecerea la dietă rapid, în mod exclusiv, tăind dintr-o dată totul din vechile "obiceiuri" – oricât de nesănătoase sunt acestea – au suferit reacții intense tip "respingere" – atât din partea corpului (obişnuit într-un anumit fel), cât mai ales a minții şi emoțiilor (obiceiurile vechi nu dispar peste noapte!).

Ştiu că dorim să ne vindecăm "instant" – dar am aflat că în domeniul corpului NU FUNȚIONEAZĂ legile comerciale "omeneşti" – ACUM! În clipa aceasta! Societatea modernă ne-a obişnuit cu ideea de "iei o pilulă pentru orice şi va trece!" Iar acest MIT – al pastilei care vindecă boala – costă oamenii starea de sănătate precară în care se află, în prezent, majoritatea.

Medicina naturală şi dieta cât mai apropiată de Natură, cu fructe şi legume crude reprezintă soluția pentru refacerea şi regenerarea corpului omenesc – dar este o soluție care necesită timp, implică asumarea responsabilității pentru propria alimentație şi un stil de viață sănătos – şi respectă legile biologice ale "schimbărilor gradate şi treptate".

Este foarte important să vă ascultați mereu organismul. Acesta vă spune de fiecare dată când "ați exagerat" cu ceva, sau când nu mai vrea ceva. Sau vă va cere insistent altceva. Dacă apare pofta pentru ceva din Natură (un anume fruct sau o anume legumă ori altceva natural) veți ştii că organismul are nevoie de acel ceva. Dacă apare pofta pentru ceva "artificial" tip stimulent – precum ciocolată, dulciuri, patiserie, rontăieli, țigări, cafea, ceai negru sau verde, alimente prăjite sau

tip fast-food, sucuri acidulate sau altele – veți ştii că este o reacție atât a minții (care s-a obişnuit cu o anume stare de confort indusă de consumul de o viață de excitante) cât şi a corpului (suprarenalele multor oameni sunt atât de slăbite, atât de nefuncționale, încât numai anumiți stimulenți îi mai țin pe oameni "în picioare"). Dacă o persoană opreşte brusc consumul tuturor stimulenților – efectiv "va cădea din picioare" – de slăbiciune. Persoanele care au încercat acest tip de tranziție tip "tot sau nimic" înțeleg despre ce vorbesc!

Da, este adevărat că dieta "fără foc", cu fructe şi legume proaspete şi crude – este mult mai sănătoasă decât cea formată din alimente gătite, prelucrate termic, "omorâte" prin foc. Dar trecerea de la dieta "obişnuită" la cea "sănătoasă" se poate face doar foarte lent, treptat – pas cu pas, zi după zi, în ritmul anotimpurilor şi produselor disponibile pe piață şi într-o perioadă de 1-2-3 ani de zile. Pare mult timp, dar gândiți-vă că vindecarea înseamnă SCHIMBAREA completă a stilului de viață, inclusiv a regimului alimentar. Orice schimbare bruscă naşte rezistență mare. Din partea tuturor.

Când persoana se confruntă cu o problemă de sănătate serioasă (tip cancer, afecțiuni auto-imună sau neurologică) şi este nevoită să schimbe brusc dieta – există varianta "ritmicității" dietei – care ajută la mai buna toleranță a schimbării. Astfel, se poate ține o dietă 6 zile pe săptămână, cu ziua a 7-a "liberă" – zi în care persoana poate mânca orice doreşte. Sau ritmul de 5 cu 2 (5 zile dietă, cu 2 zile libere). Sau orice alt ritm simte persoana că poate urma. Important este să se simtă confortabil cu "ritmicitatea" şi zilele de dietă să fie mult mai numeroase decât cele "libere". În articolele de pe site veți găsi multe informații despre alimentele care creează ACIDOZĂ şi despre modul în care această acidoză afectează organismul nostru. De asemenea, vor exista informații despre alimentele "alcalinizante" – cele care ajută organismul să se vindece, să funcționeze mai bine. Într-o dietă de detoxifiere, este important ca minim 70-80% să fie alimente care alcalinizează. Pot exista zile cu 100% alimente alcalinizante şi zile cu mai puțin.

În procesul de dietă şi detoxifiere, "linia de mijloc" – găsirea variantei medii cea mai convenabilă pentru persoana în cauză – este scopul principal. Fiecare îşi poate ajusta şi adapta dieta la posibilitățile corpului fizic şi ale condițiilor sociale. Important este să păstreze "liniile generale": ALCALINIZAREA corpului preponderentă CONTINUAREA dietei suficient de mult timp.

Chiar dacă vă mai abateți de la dietă, chiar dacă obişnuințele îşi cer "tributul" – mai ales în zilele cu oboseală şi suprasolicitare, la întâlnirile familiale sau sociale sau în alte împrejurări – întoarceți-vă iar şi iar la dietă. Mergeți înainte. Nu contează de câte ori "dați pe lângă".

Inițiați şi continuați procesul de vindecare. Aveți răbdare ca organismul dv. să-şi recapete buna funcționare a mecanismelor naturale de vindecare şi regenerare. Pe care le are, din plin! Orice se vindecă! Nu există afecțiune a corpului nostru pe

care acesta să nu ştie să o echilibreze. Este important doar să-l ajutăm să-şi amintească. Să-l punem în cele mai bune condiţii de funcţionare.

Maşina dv. ajunge periodic la revizie. De asemenea, aveţi grijă de calitatea combustibilului pe care îl puneţi în rezervorul ei. Aveţi măcar atâta grijă şi de corpul dv. fizic. Este cea mai de preţ "maşină" pe care o aveţi pe Pământ. Evitaţi "forţajele", încercaţi să nu faceţi excese (de câte ori este posibil) şi indiferent de "incidente" sau "accidente" – continuaţi detoxifierea şi dieta.

Spor la treabă!

Alimentaţia şi "memoria" celulelor

Unde se depozitează amintirile noastre? În care parte din corpul nostru rămân toate aceste amintiri – ale întâmplărilor din trecut, ale suferinţelor dar şi bucuriilor trăite, dar mai ales ale gusturilor, mirosurilor, muzicii sau culorilor percepute în trecut? Fiinţa noastră funcţionează precum un computer. Unde sunt depozitate toate informaţiile care se pot vizualiza pe ecranul unui computer – atunci când le accesezi deliberat? (când le cauţi). În microcipul de memorie al calculatorului – care are dimensiuni fizice neglijabile, dar poate înmagazina biblioteci întregi de informaţii. La fel şi în celulele noastre, ADN-ul – acidul dezoxiribonucleic din structura cromozomilor din nucleii celulari – este un depozit de informaţii şi memorie. Un depozit care este accesat de cele mai multe ori inconştient (când mă întâlnesc cu un leu sau un şarpe, tot corpul meu ŞTIE singur ce are de făcut, într-o secundă, fără ca mintea să intervină!). Dar în acelaşi timp, un depozit în care se poate "scotoci" conştient, care se poate "inventaria", "curăţa" de tot ce s-a acumulat şi nu mai am nevoie şi se poate " împrospăta".

Toate persoanele care au început detoxifierea prin dietă s-au confruntat cu depozitul de memorie al celulelor corpului. La începutul procesului de detoxifiere prin dietă, când se trece fie pe un regim crudivor (fructe şi legume crude), fructarian (zile doar cu fructe) sau mixt (crudivor în prima parte a zilei şi gătit seara) – ne-am confruntat cu toţii cu "descărcări" spontane ale depozitului "memoriei alimentare" – o memorie încărcată din primele zile ale vieţii noastre, în pântecele mamei. Am rememorat gusturi, mirosuri, texturi alimentare – am putut simţi efectiv aromele unor vechi alimente şi mâncăruri. Au apărut pofte incredibile – de alimente mai mult sau mai puţin indigeste – dar toate legate de "confortul emoţional" pe care acestea le-a creat, într-o anumită perioadă.

Oamenii folosesc alimentele pe post de "obicei de consolare" – această setare începând din copilărie. Dulciurile sunt cel mai frecvent folosite în acest scop, din multiple motive: gustul dulce aminteşte corpului de "alcalin-ul" de care au nevoie toate celulele (gustul dulce este cel alcalin, gustul acid/acru este cel acid) gustul dulce aminteşte de fructe, alimentele cel mai uşor digerat, hrana primordială "din Paradis" a oamenilor care trăiau secular gustul dulce este asociat de la început cu

starea de plăcere, de bine pe care o creează în corpul nostru echilibrarea glicemiei (slăbiciunea suprarenalelor, cu care toţi ne naştem de câteva generaţii bune determină hipoglicemii intense, cu starea de foame dureroasă, cu tremurături şi disconfort maxim, inclusiv la bebeluşi – care în momentul în care sunt alimentaţi consumă lacom ceea ce li se dă, de parcă ar muri de foame dacă nu ar face-o! – această lăcomie este doar un semn foarte clar al slăbiciunii suprarenalelor cu care s-au născut acei copiii). După consumul de dulce rafinat (zahăr), cu toţii avem o stare de slăbiciune, confuzie mentală şi ameţeală (ca o uşoară beţie – pentru că zahărul rafinat este transformat în corp în alcool!), dar mai ales o stare de uitare rapidă. Uităm toată suferinţa, tot disconfortul, toată nefericirea pe care am simţit-o datorită hipoglicemiei sau altor neplăceri interioare sau exterioare. Şi suntem "fericiţi". Pentru o perioadă scurtă de timp, întrucât starea de neplăcere reapare. După o hiperglicemie de scurtă durată şi o tentativă a corpului de echilibrare a glicemiei – reapare hipoglicemia – şi trebuie iar să consumăm ceva dulce! Principiul dependenţelor de droguri este nevoia de a consuma iar şi iar acea substanţă, pentru scurta stare de bine pe care o dă – zahărul este unul dintre cele mai puternice droguri cunoscute! La "paritate" cu sarea – care este un alt "drog" ce dă o dependenţă la fel de mare (să nu vă mire afirmaţia – curând voi detalia totul în noua mea carte, "Sănătate 5D").

Corpul nostru îşi aminteşte continuu de gusturile de prăjit, de făinos, de "rontăială", de mâncare gătită "ca la mama acasă" (când eram copiii şi eram ţinuţi în totală dependenţă faţă de mâncarea mamei sau comportamentul părinţilor).

În timpul detoxifierii prin dietă cu hrana vie (fructe şi legume crude) – organismul trece prin multe stări de reamintire, la fel cum trece prin stări de "curăţenie" şi "eliminare" – care pot fi deosebit de neplăcute. Toate aceste curăţenii pot apare la multe nivele. La nivel fizic – sunt deja familiare eliminările digestive, urinare, respiratorii, prin piele sau prin mucoase. Le-am descris şi le voi mai descrie pe larg în articole şi cărţile despre detoxifiere. La nivel emoţional – apare curăţenii intense, re-apar multe stări emoţionale "neprocesate" – pe care nu le-am trăit până la capăt, le-am "anesteziat" doar cu vechi obiceiuri alimentare (dulciuri, făinoase, carne, alcool, ţigări etc. etc.) dar pentru vindecare – avem nevoie să le "confruntăm", să le înţelegem, să primim "darul" pe care au să ni-l dea şi să le lăsăm să dispară din "depozitul" memorie noastre ("să le eliberăm" şi să "ne" eliberăm). Vom descoperi că suntem nişte avari adunători de stări emoţionale – că ne agăţăm de amintirea suferinţelor noastre pentru a ne justifica neputinţele şi lipsa de energie ("Ştii tu ce am pătit eu? Ştii tu prin câte am trecut eu?). Fiecare îşi preţuieşte şi slăveşte suferinţa şi experienţele trecute dureroase, de parcă ar fi bunuri de preţ – care îi sporesc, cumva identitatea în faţa celorlalţi. Dacă nu poţi "excela" în mai bine – de ce să nu "excelezi" în ce-i mai rău? Carolyne Myss, o autoare de succes publicată de Editura For you discută în mai multe dintre cărţile sale despre "ranologie" – adică oamenii se agaţă cu disperare de rănile lor – pentru a-şi demonstra că există – că au identitate – CĂ SUNT. Vom descoperi în timpul detoxifierii prin dietă că avem mari dificultăţi în a ne ierta pe

noi înşine, în a ne ierta greşelile făcute în viaţă, în a ne elibera de ele. Parcă ne face bine şi ne-am obişnuit să "mărşăluim" cu "sentimentul de vinovăţie" lipit pe frunte şi nici nu ne trece prin cap să-l eliberăm, să ne dăm voie să trăim fără el.

Toate aceste stări se vor răscoli în timpul detoxifierii prin dietă – şi mulţi oameni se sperie de ele mai rău decât de agravările fizice care apar. Sunt oameni care plâng din senin, în timpul detoxifierii prin dietă – şi nu-şi explică de ce o fac (câtă jale neprocesată există în fiecare fiinţă umană! – iar detoxifierea ajută organismul să o elibereze). Alţi oameni râd ca istericii, din senin, aproape fără motiv (când îţi dai seama de absurdul situaţiei vieţii noastre, cum ne priponim singuri în lanţuri de sclavie – te apucă râsul!). Unele persoane au stări de tristeţe intensă (aproape spre depresie) – când realizează ceea ce li s-a întâmplat în viaţă. Dar acestea sunt înlocuite ulterior de stări de bine, de uşurare, de eliberare, de fericire, de apreciere a frumosului din jur, de apreciere a vieţii, de apreciere a şansei pe care ţi-o dă detoxifierea, de a redeveni tu însuţi, de a fi iar curat şi frumos pe interior ca în copilărie. Dar cu toată înţelepciunea dobândită de adultul care eşti.

La nivel mental – este cel mai "complicat" în timpul dietei prin detoxifiere. Pentru că mintea este un "computer" programat pentru supravieţuire, este conservatoare, fixistă, rigidă, detestă schimbările, caută explicaţii pentru orice şi se îndoieşte de orice nu există în "soft"-ul ei predeterminat. Mintea adulţilor detestă schimbările, iar profunzimea celor declanşate de detoxifirea prin dietă o înspăimântă de-a dreptul.

"Gândirea pozitivă" este o teorie frumoasă, dar când te confrunţi zilnic cu miliarde de gânduri de grijă, frică şi ameninţare – pierzi enorm de multă energie doar menţinând câteva secunde un gând pozitiv. Partea bună a detoxifierii prin dietă cu fructe şi legume crude este aportul de energie vitală pe care îl aduce şi ajută Sinele să facă faţă atât îndoielilor minţii, cât şi capriciilor emoţiilor sau reacţiilor fizice care apar. Starea de energie crescută pe care o aduc în organism alimentele vii este "salvarea" celor care încep dieta. Pierderea acestei stări, cu fiecare masă "gătită" – aduce contrastul necesar pentru a motiva continuarea procesului. Amintirile alimentelor din trecut se şterg, încetul cu încetul. Pe măsură ce toate celulele corpului îşi primesc combustibilul "corect", de care au nevoie, pe măsură ce organismul reuşeşte să elimine din toxinele care blocau spaţiile dintre celule, de la nivelul capului şi până la degetele de la picioare – corpul reuşeşte să re-seteze complet memoria "alimentară". Cel mai greu este să te dezobişnuieşti de "mâncarea de consolare". Când eşti obosit, supărat sau contrariat – prima consolare vine prin folosirea gurii. Pentru fumători – aprinderea ţigării înseamnă amintirea biberonului copilăriei, băgat în gură la orice semn de disconfort. Pentru nefumători – mâncarea sau băutura joacă acelaşi rol. Apa – nu prea poate fi folosită pe post de aliment de consolare. Pentru că este "impersonală", nu are nici un gust – ea este doar un mediu neutru – care spală şi hidratează. Sucurile, artificiale sau naturale, alcoolul, cafeaua, cacaoa şi chiar ceaiurile de toate culorile

(negru, verde, alb etc.) sunt folosite cu succes pe post de "alimente de consolare". Fructele şi legumele pot fi cu greu folosite drept alimente de consolare. Pentru că nu poţi mânca prea mult odată (nu mai intră, efectiv, în stomac! – datorită conţinutului mare de apă) şi când este gata, este gata. Ori mâncarea de consolare este acea mâncare care "intră" în organism excesiv (uitaţi-vă la mâncătorii de seminţe – care nu se mai opresc, chiar dacă îi ustură limba şi li s-au crăpat buzele) – sau la mâncătorii de carne ori dulciuri. O tavă de prăjituri nu este destul! Doar mâncarea gătită poate fi folosită pe post de "mâncare de consolare"! Mâncarea crudă nu mai îndeplineşte această funcţie! Mâncarea "crudă" hrăneşte, şi atât. Şi ne trimite să căutăm "consolarea" în altă parte – sau mai degrabă – ne trimite să ne rezolvăm "dilemele" şi să mai lăsăm odată în pace organismul fizic, să nu-l mai încărcăm inutil cu frustrările şi nemulţumirile noastre nesoluţionate. Mâncarea crudă, hrana vie – este exact ca o mamă fermă – care îşi hrăneşte sănătos copiii – şi apoi îi pune să-şi asume responsabilitatea pentru activitatea şi creaţiile lor din planul fizic. Mâncarea gătită este precum o mamă sufocantă, excesivă, care doreşte să se simtă ea bine că şi-a hrănit copiii cu ce ştie ea că trebuie, şi se simte bine când ceilalţi AU NEVOIE de ea cât mai mult timp (sunt mame care îşi hrănesc continuu copiii până la 50-60 de ani şi peste!).

Mâncarea crudă te face să economiseşti timp şi să ai destulă energie pentru a-ţi pune întrebări importante şi fundamentale legate de Sine, de propria viaţă, de ce este important pentru tine şi ce nu este chiar vital! Mâncarea gătită îţi ia tot timpul şi energia cu procesul de gătire, mâncare, digestie şi eliminare şi te ţine într-o stare de semi-adormire şi inconştienţă, perpetuat de la o zi la alta.

Am realizat cât de adânci sunt obişnuinţele noastre, când am constatat cât de dependenţi eram de "confortul" ritualului mesei – cu toată lumea aşezată la masa de prânz şi împărţind din oala de supă aburindă. Când n-a mai existat hrana "aburindă" – parcă s-a făcut un mare gol în programul nostru. Săptămâni întregi mi s-a părut ciudat să mănânc fructe la masa de prânz. Sau să beau doar un smoothie, pregătit în câteva minute şi gata. Parcă lipsea ceva... extrem de familiar, parcă pierdusem ceva personal, chiar tangibil! Atunci am realizat cât de "legaţi" suntem de toate rutinele vieţii noastre – în spatele cărora căutăm confort şi consolare.

Hrana vie din dieta de detoxifiere – hrană preparată uşor (cureţi fructele şi le mănânci, cureţi legumele şi le mănânci – fără reţete complicate – corpul nu le mai agreează, începe şi se obişnuieşte cu simplitatea) schimbă complet viaţa persoanei implicată în procesul de vindecare. O face conştientă de toate rutinele, obişnuinţele şi "ritualurile" anterioare.

Hrana vie introdusă în corpul nostru va "răscoli" şi "stârni" toate amintirile îngropate în depozitele ADN-ului nostru. Procesul este util pentru vindecarea interioară. Veţi dobândi o stare de bine, de claritate mentală şi de linişte interioară extraordinară – pe care le veţi putea ulterior folosi pentru a vă redefini viaţa şi a vă redefini ca valoare. Veţi înţelege că vindecarea nu înseamnă doar

dispariția simptomelor fizice. Veți înțelege că vindecarea înseamnă o "renovare" completă a întregii dv. ființe, o "revizie capitală" atât a mașinii fizice a organismului, cât și a "motorului" (a energiei sale interioare). Și vă veți descoperi pentru prima oară cine sunteți cu adevărat. Iar această revelație merită întregul proces.

Conduceți detoxifierea prin dietă la fel cum conduceți o mașină. Pedala "accelerație" este reprezentată de fructe (cât mai coapte și crude, neprelucrate termic) și de postul cu sucuri (apă cu lămâie, sau suc de fructe) sau postul cu apă distilată. Pedala "frână" este reprezentată de legumele crude, de legumele gătite și de alte alimente preparate termic. Funcție de starea corpului dv. (ca la orice mașină, starea drumului determină viteza de "croazieră") apăsați un pic pe pedala accelerație, mai puneți frână, iar accelerație, iar frână – funcție de răspunsul primit de la corp. Detoxifierea la viteză prea mare (cu fructe sau post) a unui corp extrem de intoxicat duce la agravări importante (se cunosc multe cazuri de persoane aflate în acidoza importantă, care în timpul dietei cu fructe s-au agravat atât de tare încât au necesitat internarea în spital și reechilibrare parenterală, cu oprirea întregului proces de detoxifiere – pentru a se putea recupera). În timpul detoxifierii, persoana realizează pentru prima oară gradul de intoxicare al corpului fizic – pentru că totul devine evident, totul iese la suprafață – acidoza, deshidratarea, proasta funcție renală, a intestinului gros – totul este "vizibil" și perceptibil la maxim. Fructele sunt atât de puternice în efectul lor expansiv, de curățenie, încât multe persoane nici nu le pot folosi, la început, în dieta de detoxifiere. Pentru că îi agravează "instant". Se recomandă o detoxifiere treptată, pas cu pas, în viteza pe care o poate duce corpul fizic. Cu frâne ușoare sau mai mari, dar continuând mereu procesul. În cartea noastră: "Pur și simplu... vindecare" – vă descriem variante teoretice de detoxifieri, și vă relatăm propria noastră experiență. Este important să începeți procesul, să vă familiarizați cu reacțiile corpului și apoi, să vă angajați constant în drumul personal de vindecare. Cât va dura? Unii spun că atâtea luni, câți ani de intoxicație are persoana! Adică, dacă aveți 40 de ani, la momentul în care începeți detoxifierea, vă așteaptă minim 40 de luni de dietă cât mai "vie" pentru a putea echilibra corpul care a fost intoxicat. Dacă aveți 20 de ani, minim 20 de luni și tot așa. Uneori merge mai repede, alteori merge mai lent. Depinde de organism și de toxicitatea acestuia. Nu mai există corp fizic sănătos și echilibrat în lumea civilizată (dacă mai sunt persoane sănătoase, acestea nu ies în evidență în "societatea" bolnavă în care trăim, așa că nu-i putem înțelege și cunoaște). Întrebarea nu este DACĂ suntem intoxicați, ci CÂT de intoxicați suntem.

Dr. Morse spunea că oamenii se nasc cu două culori ale irisului ochilor – albaștri-azurii și negrii. Aceste variante indică o "genetică" puternică, gene puternice moștenite de la părinți. Toate celelalte varietăți de culoare – de la ochii albaștrii cenușii, la cei verzi, căprui și alte nuanțe indică diferite grade de intoxicație limfatică cronică. Cu cât ochii sunt mai închiși la culoare, cu atât intoxicația este mai cronică și munca de detoxifiere va fi mai îndelungată. Kristina

Bucharam Charillo este o militantă a dietei raw-vegane – ce are propriul site pe Net – și într-un videoclip spectaculos, prezintă cum i s-a schimbat culoarea ochilor după 7-8 ani de dietă raw-vegană – de la maro închis la albaștrii.

http://www.youtube.com/watch?v=pSPU4fCfyzc Încă mai are de lucru, evident, dar evoluția este spectaculoasă și confirmă teoria dr. Morse.

Cât avem de lucru pentru curățarea corpului fizic o va spune culoarea ochilor noștri. Nu vă opriți până nu aveți ochii albaștri (cei cu ochii deschiși) sau negri clar (la cei cu ochii negrii se văd mai dificil depozitele limfatice la nivelul irisului, dar poze făcute cu telefonul și mărite pe calculator sunt foarte utile). Detoxifierea se oprește când NI SE LUMINEAZĂ OCHII, pentru a putea vedea clar și limpede în jurul nostru. Interesant că în popor, se spune că oamenii cu ochii albaștrii azurii sau negrii "deoache" – adică uitându-se la o altă persoană, îi pot modifica energetica și starea. Este vorba exact de persoane puternice, "curate" fizic, care își pot folosi după bunul plac energia propriului corp, inclusiv influențând starea altor persoane (dacă în bine sau în rău, asta este alegerea fiecăruia!). Ideea fundamentală a detoxifierii este că TOȚI AVEM amintirea acestei puteri în organismul nostru, toți știm să ne folosim de energia imensă ce-și are sursa în propriile noastre celule. Dar suntem prea "înecați" în toxicitatea sistemului limfatic și a spațiilor intestițiale (dintre celule), iar ochii noștri șterși și cu lumina stinsă, sunt o dovadă a gradului de intoxicație. La fel cum vor fi un "semnal" al curățeniei, pe măsură ce continuăm dieta. Multe persoane se simt rău după 4-5-6 luni de detoxifiere – în sensul fizic sau emoțional – dar constată că ochii li se limpezesc, se deschid la culoare, că pielea arată mult mai bine și că ceva se schimbă în corpul lor. Aveți semnale clare ale procesului de curățenie interioară, când vă uitați în fiecare zi în oglindă!

Spor la treabă tuturor celor aflați în demersul detoxifierii prin dietă!

Continuați procesul, chiar dacă faceți pași înapoi sau pe lături. Reluați-l de acolo de unde l-ați întrerupt, de fiecare dată!

Mergeți înainte!